



デイサービスセンター 9月号

写真提供者 デイ職員



年輪漫画劇場

第11話 先生 作者 K様



※一部写真を合成しております。ご了承お願い致します。

美容（カット）のお知らせ

美容の予定日は

9月26日・9月27日です。

ご予約の締め切りは9/15です。

大阪府堺市南区御池台5丁2-2 電話番号：072-293-4800

音楽療法の日程

コロナ感染予防の為
中止となります。

			1 (木)	2 (金)	3 (土)	
昼食			ご飯 連根鰻頭 わさび酢和え 薩摩芋のレモン煮 味噌汁 (うずまきふ) 桜漬け	ご飯 鯛の香り蒸し 煮物 浸し (小松菜) 味噌汁 (ジャガイモ) 黒ごまプリン (F o)	【誕生夕食】 粟と小豆のおこわ 鶏のソテーラクトゥイユソー 鰻の紅葉焼き 絞り南瓜あんかけ サーモンの和え物 お吸い物 和菓子	
昼間食			wシュークリーム	ごまあんこ餅	ごまあんこ餅	
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	
昼食	ご飯 八宝菜 蒸しシューマイ ゆかり和え (いんげん) スープ (ちんげん菜) ふりかけ	ご飯 塩焼き (鯖) 金時豆煮 酢の物 (胡瓜) 豚汁 フルーツ (パイナップル)	ご飯 シーフードフライ タルタルソース カリフラワーのサラダ ひじき煮 スープ (玉葱、わかめ) 漬物 (野沢菜)	ご飯 B. B. Qチキン さつまいもの甘煮 中華春雨 華風スープ キウイ	菊花寿司 (重陽の節句) あらめと南瓜の煮物 赤だし汁 (マイタケ) 抹茶ミルクゼリー	=十五夜= ご飯 さわらの紅葉焼き 里芋の煮ころがし ごま酢和え (しめ、大、人、みそ汁 (白菜) お月見まんじゅう マロンケーキ
昼間食	こんがりチーズタルト	こんがりチーズタルト	キティプチカステラ	キティプチカステラ	マロンケーキ	
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	
昼食	ご飯 スタミナ炒め 春雨サラダ (酢) 二色浸し 卵スープ 杏仁フルーツ	生姜ごはん 魚の塩焼き (鮭) 炊き合わせ 和え物 (白菜) 赤だし (なめこ) キウイフルーツ	ご飯 大豆入りかき揚げ 天つゆ じゃがいもの炒め煮 和え物 (カリフラワー) 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ	ご飯 鶏のハニーマスタード掛け さつまいものレモン煮 ごま和え (プロ、人参) 味噌汁 (キャベツ、あげ) オレンジ	ご飯 柚子香り焼き (金目鯛) 大根の田楽 白和え 吸い物 (明石焼き) 漬物 (沢庵)	カレー 福神漬とラッキョ ツナサラダ パイナップルのゼリー寄せ
昼間食	胡麻大福	胡麻大福	こしあんクリームどら焼き	こしあんクリームどら焼き	わたようかん (ひだまり)	
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	
昼食	=祝敬老の日= 赤飯 天ぷらの盛り合わせ 天つゆ 含め煮 (高や) 鯛の粕漬け焼き ほうれん草の菊花和え すまし汁 (あおさ、貝割れ) 祝いしっとりどら焼き ワッフルスティック	=彼岸の入り= ご飯 カレイの西京焼き 金平ごぼう カリフラワーの青しそ和え すまし汁 (ゆば、きのこ) おはぎ	ご飯 ヘルカッ 金時豆煮 酢の物 (しらす) 具沢山汁 パイナップル	ご飯 ハンバーグきのこソース 大根の田楽 わさび和え (小松菜) スープ (キャベツ) 漬物 (刻みかぶら)	ご飯 鶏のハニーマスタード 大豆ひじき煮 辛し和え (白菜、人参) みそ汁 (あさり) キウイ	ご飯 豚のパン粉焼き 里芋のずんだ和え 浸し (シロ菜) 味噌汁 (もやし) 漬物 (しその実漬)
昼間食		ワッフルスティック	里の柿	里の柿	ミルクケーキ	
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
昼食	ご飯 鯉の野菜のせ フライピーンズ 白菜のお浸し みそ汁 (なす) フルーツ (パイナップル)	ご飯 肉じゃが エビ入りシューマイ (2個) 柚子香り和え (ほうれん草) みそ汁 (あさり) フルーツ (キウイ)	ご飯 赤魚のおろし煮 薩摩芋の甘煮 こまつなのお浸し きこの汁 黒ごまプリン ソフトクレープ (バナナ)	黒米ご飯 鶏の田楽 里芋のにつころがし 春雨の酢の物 みそ汁 (大根) まとも出し漬物 (桜漬) ソフトクレープ (バナナ)	ご飯 鯖の幽庵焼き 絹揚げの旨煮 なます 具たくさん汁 オレンジ しっとりまんじゅう (吹雪)	
昼間食	栗ようかん	栗ようかん				

栄養だより 2022年 9月号

冷えによる体調不良から身を守ろう

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。冷えによる体調不良がないかをチェックしてみましょう。



生活の心得

首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしていきましょう (外気との温度差は5度以内に)。
軽い運動を心がけましょう。
十分な睡眠をとりましょう。

食事の心得

栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
体を内側から温める食材をとりましょう。
体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。