



栄養だより H28. 2月号



2月の献立

(写真はイメージです)



2日 (火) カレー白菜うどん

3日 (水) 節分

鉄火丼 天ぷら盛り合わせ

五目豆 手作りプリン

4日 (木) 白身フライの卵とじ

5日 (金) 照焼きハンバーグ

8日 (月) 小エビとツナのトマトパスタ

12日 (金) すまし (明石焼き風)

14日 (日) ココアプリン (ハレタイデー)

15日 (月) 大根かやくご飯

17日 (水) アジフライ おろしポン酢

19日 (金) 豚肉のチヂミ

22日 (月) かき玉あんかけうどん(生姜入り)

25日 (木) 鮭フライ&ミニ豚カツ

26日 (金) ふきの炊き込みご飯



(※食種や材料の関係によって、メニューが変更になる場合があります。)

栄養ひとくちメモ 「筋力アップについて」

入院中や外出することが減ると、どうしても運動不足になりがちです。筋力が落ちると基礎代謝も減少し、更に筋力がおちると転倒しやすくなることもあります。今回は、外出しなくても椅子やベッドサイドに座ったまま、手軽に出来る筋力アップ運動について説明したいと思います。

- ① 座ったまま片方の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を上に向けて10秒10回ずつおこないます。
- ② 座った状態からゆっくり5秒かけて立ち上がる→ゆっくり5秒かけて座る 机に手についておこなってもかまいません。ゆっくりがポイントです。これを10回から始めます。

意外にしっかり筋肉を使う運動です。無理ない程度におこないましょう。徐々に回数を増やすと良いです。



つま先を引く
できるだけまっすぐに
なるように上げる