



みどりの森だより



令和1年 12月号

今年も最後の月に入りました。何かと気ぜわしいこの月ですが、クリスマスというイベントを楽しみ、そして元気にこの年をしめくくっていきましょう！配食でもクリスマスメニューをお届けします。お楽しみに！インフルエンザやノロウイルスが流行してきます。外出されましたら、うがい、手洗いをしっかり行いましょう。

栄養士メモ

冬の水分補給と風邪対策

何かと慌ただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせつせと水分を補給していたのに涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？人間の体は60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、便や尿、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化しません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏と変わりません。風邪対策の王道でうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防のひとつです。インフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。また風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体から水分排出が多くなりますので、普段以上に水分補給をするようにしましょう。

調理師から一言

皆様、みどりの森の配食ご利用ありがとうございます。
調理師の清水正幸です。
私は、昭和、平成、令和と変わりゆく時代を過ごして今年、還暦を迎えることができました。
これからもバランスのとれた食事を美味しく調理し、皆様に満足して頂けるように提供していきます。
寒い冬本番です。体を冷やさないうよう、お気を付けてお過ごしください
これからもみどりの森の配食をご利用お願いいたします。

