

愛の家通信

今月のベストショット!



新年をお迎えして皆さんにもお正月気分を味わっていただきたいと、調理スタッフが愛情込めておせち料理を作りました。召し上がれ。(^^)

左の写真は、毎年恒例のスタッフ手作りの獅子舞踊りです。健康長寿を祈って頭を噛んでもらってます。(^^)右の写真は、干支をお習字で書いています。筆をにぎる手も集中してますねー



こちらの写真はビュッフェスタイルでの昼食です。この時期の定番と言ったら、郷土料理、のっぺですね。(^^)

左の写真は甘い柿を切ってもらっているところです。いつもお手伝いありがとうございます。右の写真は文字あわせの頭の体操です。お二人で集中してやっておりますね。

皆さん、明けましておめでとうございます。今年2025年は巳年です。巳年は昔から「成長」や「変革」の年と言われております。また、2025年は日本の人口の約5人に1人が75歳以上の後期高齢者となり、社会保障の負担増や労働力人口の減少など、いわゆる「2025年問題」も本格的に生じる年でもあります。一方で、健康でアクティブな高齢者が主役になる時代に入るだけでなく更に多世代交流も進んでいきます。また、テクノロジーの進化も進み、家事ロボットや健康モニタリングデバイス、遠隔医療の普及、自動車についても自動運転が普及すると予想されています。新しい技術革新で日本全体が変わっていく期待感もあります。介護業界も変革を求められていく時代です。ぜひ、皆さんと一緒に頑張って乗り切っていきたいと思っております。本年も、どうぞよろしくお願ひ致します。

ホーム長 八幡

【おせち料理の栄養価とその意味】



お正月と言えば、おせち料理が欠かせません。しかし、その栄養価についてはあまり知られていません。おせち料理は、その見た目の美しさだけでなく、**豊富な栄養素**を含んでいることでも知られています。それぞれの料理が持つ栄養価は、健康的なお正月を過ごすための重要な要素となります。

I: おせち料理の栄養価とその意味

・おせち料理の栄養価

「なます」ビタミンCやジアスターゼを豊富に含みます。「黒豆」イソフラボンやビタミンBを含み、骨粗鬆症の予防や疲労回復に効果的。「栗きんとん」ビタミンCや食物繊維が豊富で、糖尿病予防にも役立ちます。**・栄養価の意味** おせち料理の栄養価は、単に体に良い成分を提供するだけではありません。それぞれの食材には、**繁栄、健康、長寿**などの願ひが込められています。昆布巻きには「**よるこぶ**」という言葉遊びがあり、幸福を願う意味があります。

II: おせち料理の栄養バランスと健康への影響

おせち料理は、その多様な食材と独特の調理法により、バランスの取れた栄養を提供し野菜や海藻類は必要なビタミンとミネラルを提供し、全体的な健康をサポートします。

続きは下記QRコードより、健康ねっとのページをご覧ください ↓



ラーメン天国 新潟食べ歩き道

こんにちは！長岡悠久のアイです。今月紹介するのは「喰拳」です。長岡市三ツ郷屋町にあります。豚骨ベースのスープが味わえるお店です。写真は、喰拳の塩という名前がついているくらいのお店の看板メニューです。こってり過ぎず、サッパリ過ぎず、ちょうどいい塩豚骨加減です。食券機にある「特選」を選べると、チャーシューや角煮、味玉、板のりが300円でトッピングできちゃいます！また、長岡の方言「そいがあそば」と言うラーメンもあり、長岡生姜醤油ラーメンも味わえますよ！



初夢

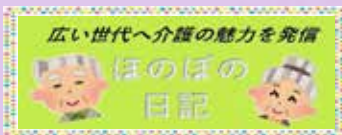
皆さん、初夢の一富士、二鷹、三茄子はご存じですか？これらには、それぞれ意味があります。富士は、「無事」という意味もあると言われてます。鷹は天空を舞い鋭い爪でチャンスをつとめるという意味。「高い」とも掛かり、夢の実現に繋がるとされています。茄子は昔は高級食材だったため、お正月に食べてみたいと思う人も多かったみたいです。ちなみに茄子の後は四扇、五煙草、六座頭につづきます



日本のお雑煮

「年神様」に供えた餅と地場の食材で作るお料理

新潟県 高根県 小豆雑煮 香川県 あん餅雑煮 奈良県 きなこ雑煮 鮭といくらの雑煮



冬の行事はクリスマスに年末の紅白歌合戦、お正月に新年会、楽しい行事が目白押しです。普段の食事も楽しみにされているご入居者様ですが、イベントの時は更に嬉しそうなお様子です。皆様で賑やかに過ごし、ケーキやおせち料理を召し上がっていただきました。「お姉さん、次はカニも食べたいわ。」「あら、いいわね。私も！」と会話も盛り上がりです。翌日、「お腹に入ったものは覚えてないわよ。もっとご馳走なら忘れないうわ。アハハ！」と大笑い。楽しい雰囲気は覚えて下さり、にぎやかな会話にスタッフも元気をもらいます。普段の食事にも様々な取り組みをしていただいております。野菜の皮むきや、お皿を並べておかずの盛り付け、献立を発表していただく時の声掛けなど、食事を楽しんでいただく工夫をしています。昔取ったなんとやら。私なんかよりもずっと手際が良くお上手です。日々の共同生活の中でたくさんの学びをいただいております。

ごちそうはどこへ? vol.22

