

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～卵をたべましょう～

卵や大豆、レバーに含まれるコリンという栄養素は、記憶・学習に関わる神経伝達物質であり、脳を活性化するはたらきがあります。

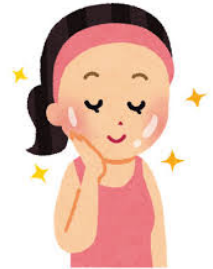
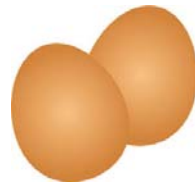
実際にアルツハイマー病や認知症の予防に効果があることは実証もされています。その他のはたらきとしては、

動脈硬化の予防

肝臓の機能を高める

脂質の代謝を活発にする

美肌効果があります。



いくら身体に良いとはいっても1日の中でバランスの良い食事をするには、健康な方で、2～3個までを目安に食べてくださいね。

温泉卵

【材料】卵 1 個



《作り方》器に卵を入れて卵がかぶるまで沸騰したお湯をそそぎ、ふたをして20分ぐらい置くだけで、簡単に温泉卵が作れます。カップめんの空容器を使ってもよいです。市販品もありますがこの方法なら安価に温かい物が食べられます。

大分県栄養士会 今日からできるおすすめレシピより

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしてください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 栄養士 櫻井昌未
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

