



結女だより

2018年5月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



《まごはやさしい》

私たち日本人の食生活は、米を主食にして、野菜・芋類・魚介・海草類などを副食とするスタイルを長く続けてきました。この伝統的な日本型食生活はカラダに必要な栄養素をたっぷりと含んだ理想的な私たちです。「まごわやさしい」とはこのように健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言いあらわしたものです。

「豆、ゴマ、わかめ、野菜、魚、しいたけ、芋」の7品目。多種多様な食品を取り合わせ各栄養素をバランス良くとるためのキーワードを、毎日の食事に積極的にとり入れてみましょう。

「ま⇒豆」（納豆・大豆・豆腐・あずき・黒豆・油揚げ・高野豆腐など）

「畑の肉」といわれる大豆は、良質のタンパク質、ミネラルが豊富。栄養バランスが良く、生活習慣病予防に効果的です。

「ご⇒ごま」（アーモンド・ごま・ピーナツ・くるみ・栗・ぎんなん・松の実など）ごまはタンパク質・脂質・ミネラルがたっぷり。老化の原因となる活性酸素を防ぐ抗酸化栄養素も含まれます。

「わ⇒わかめ」（ひじき・わかめ・のり・昆布・もずくなど）カルシウムなどのミネラルが豊富。

「や⇒野菜」（ほうれん草・トマト・白菜・キャベツ・セロリ・もやしなど）β-カロテンやビタミンCが豊富。皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持します。

「さ⇒さかな」（青魚や鮭など）あじはDHAやEPA・タウリンが豊富で血中のコレステロールを減らし、血液をサラサラにする働きと疲労回復に効果があります。

「し⇒しいたけ」（まいたけ・マッシュルーム・しいたけ・しめじ・エリンギ・なめこなど）しいたけはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、カルシウムを骨に定着させるのに有効です。

「い⇒いも」（じゃが芋・さつまいも・里芋・山芋など）炭水化物・糖質やビタミンC・食物繊維が豊富です。根菜類は腸内環境を整えてくれます。

レモネードカフェ（認知症カフェ）開催

毎週火曜日 12時15分～

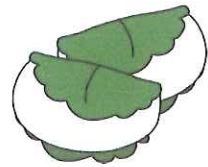
ランチ 650円（コーヒー・デザート付）

場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。
包括支援センターや専門家の協力も得られます。
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。
お気軽にご参加ください。

〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します。



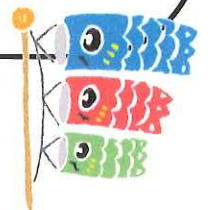
最も簡単で生活習慣病の予防
によい運動は、歩くことです。適
度の体を動かして血液の巡りが
よくなると血圧や血糖値は下が
りやすくなりますが、激しすぎる
運動では逆効果になります。

1日20分の「中強度の運動」が
最も適しているそうです。会話が
できる程度の早歩きを目安に、
少し歩いてみるのもいいです
ね。

ピーマンの苦みが苦手の方が結
いらいっやいますが、ヘタの形で、
苦みが少ないピーマンがわかるそ
うです。通常ヘタは五角形です
が、完熟したピーマンは六角形だ
そうです。甘みが増して苦みを感じ
させずに食べられます。

また、切り方に工夫して、縦に切
り目を入れると苦み成分を傷つけ
ず、美味しく食べられます。

お試しあれ！！



昔、中国の詩人「屈原」が 5 月
5 日に亡くなったことを偲びち
まきをお供えするようになったこ
とから、5 月 5 日の端午の節句
にちまきを食べる風習ができた
そうです。

また、急に暑くなる 5 月は「毒
月」とも呼ばれ、病気にかかっ
たりする人も多かったそうです。
そのため肉入りのちまきを食べ
たり、厄除けや毒除けのための
菖蒲やヨモギの葉を玄関に吊
るしたそうです。



ここ 10 年間で、有毒植物を山
菜と間違えて食べることによ
る食中毒が相次いでいるそう
で、山菜取りの季節に合わせ
消費者庁が注意を呼びかけて
います。

例えば、ニラとスイセンを間
違えたり、ギョウジャニンニ
クと似たイヌサフランを食べ
たり。

また、家庭菜園で野菜と観賞
植物を一緒に栽培する場合
も、事故を招く危険があると
指摘されています。

平成30年5月

デイサービス献立表

(企)ワーカーズ・コレクティブ 結女

042-425-3800

◎ 気持ちの良い過ごしやすい季節になりました。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ・ 鶏の照焼 ・ 野菜炒め ・ 胡麻酢和え * 桃のコンポート	2 ・ ポークピカタと焼売 ・ 五目きんぴら ・ おひたし * お団子	3 憲法記念日 ・ コロッケと鰯フライ ・ 煮物 ・ 酢味噌和え * 手作りおやつ	4 みどりの日 ・ オムレツ ・ 煮物 ・ おひたし * 羊羹	5 こどもの日 ・ 箸ご飯 ・ 焼魚 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ 和え物 * ヨーグルト
6 お休	7 ・ 鶏の塩麹焼 ・ 煮物 ・ 胡麻和え * わらび餅	8 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 煮物 ・ ペンネサラダ * 洋菓子	9 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 胡麻酢和え * 二色寒天	10 ・ 肉豆腐 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * トライフル	11 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ さつま芋のプラム煮 * サンドイッチ	12 ・ 天麩羅 ・ コールスローサラダ ・ おひたし * あんみつ
13 お休	14 ・ 魚のムニエル ・ 煮物 ・ おひたし * プリン	15 ・ カニ玉 ・ 切干大根の煮物 ・ 野菜サラダ * 紅茶ゼリー	16 ・ メンチカツ ・ 煮物 ・ 鉄骨サラダ * 饅頭	17 ・ 煮魚 ・ パスタサラダ ・ おひたし * チョコムース	18 ・ ポークソテー ・ じゃが芋の炒め煮 ・ おひたし * ぜんざい	19 ・ 鶏ハーブ焼 ・ 煮物 ・ 南瓜サラダ * コーヒーゼリー
20 お休	21 ・ ミートボールの酢豚風 ・ ポテトのチーズ焼 ・ おひたし * 羊羹	22 ★誕生会★ ・ カレー ・ 煮物 ・ おひたし * ショートケーキ	23 ・ 煮魚 ・ キッシュ ・ 胡麻和え * オレンジゼリー	24 ★誕生会★ ・ オムライス ・ 煮物 ・ おひたし ・ フルーツ * ドーナツ	25 ★誕生会★ ・ 鶏の香味揚げ ・ 煮びたし ・ おひたし * プリンアラモード	26 ・ 魚の黄味焼 ・ 煮物 ・ 人参サラダ * スイートポテト
27 お休	28 ・ 焼肉 ・ 野菜炒め ・ ナムル * パンケーキ	29 ・ ミートローフ ・ ひじきの煮物 ・ おひたし * フルゼリー抹茶	30 ・ 鶏のオレンジ煮 ・ 煮物 ・ おひたし * カステラ	31 ・ 焼魚 ・ 青椒肉絲 ・ 酢味噌和え * マンゴープリン		

* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。