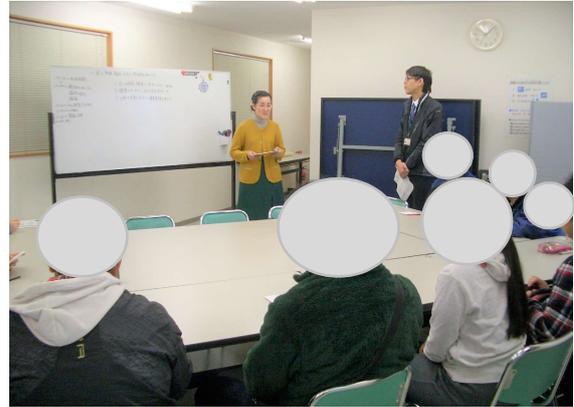
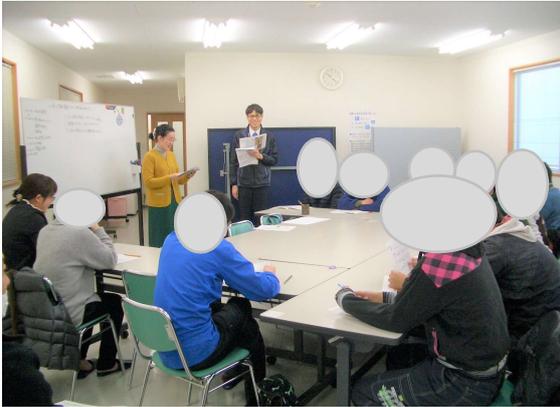


# 平成30年度

## 第3回 職場定着のための在職者交流活動

平成31年1月20日(日)

テーマ: ~食と健康講座「元気に新年度を迎える」~



参加者11名、職員5名の16名で実施しました。テーマを~食と健康講座「元気に新年度を迎える」~と題し、年末年始の過ごし方や日頃の食生活について参加者から意見を聞いたり、1年の中でも特に年末年始に体調を崩す人が多いのはなぜかなどのクイズをしたり、参加者を巻き込む形で始まりました。管理栄養士の先生に胃腸を守る栄養素と食材を資料を見ながら学び、必要な栄養素をどんな食材で摂れるのか、その食材が熱に強いか弱いかなど、食べ方や食べ合わせも交えて学ぶことが出来ました。参加者が実際に仕事の休憩中に摂っているおやつや食事についての質問もたくさん出ていた。

特に印象だったことはビタミンUを含む野菜は熱に弱く、水に溶けだす性質があるため、生で食べるかスープごと食べる。熱に強い物は油脂と一緒に食べると吸収されやすい。柿1個に一日に必要なビタミンCが含まれているなどでした。参加者皆メモを取りながら熱心に聞き入っていて、後半では簡単にできるストレッチ方法や入浴時に発砲系の入浴剤を使用することで疲れが取れやすいことも学べてとても有意義な講義でした。

講義後の食事中は年末年始の過ごし方や成人式を迎えた利用者も居たことで写真を見せ合ったりして話題は尽きることがなく、それぞれが楽しい時間を過ごすことができ、さらなる交流を深めることができ、今後の仕事にも意欲が出たように感じることができました。

# ～ラク早あったかメニューレシピ 紹介～

爽れた胃にじんわりやさしい♡  
大根おろしの卵スープ



【 材料 (1人分) 】



・熱湯 規定量  
・卵スープの素 1食分  
・大根おろし 1cm分 (戻ご)

【 作り方 】

1. 器に卵スープを入れ、規定量のお湯をそそぐ。
2. 600Wのレンジで30秒加熱する。
3. 大根おろしを汁ごと入れ、よくかき混ぜていただく。

大根おろしが余ったら・・・

1食分ずつの小分け冷凍が便利です。  
ラップに大根おろしをのせて包み、  
うすく平らにして冷凍庫へ！  
使う時は、冷蔵庫で自然解凍します。  
※酵素やビタミンCが熱に弱いので、  
自然解凍がおすすめです。



講義で胃腸を守る簡単レシピを管理栄養士の先に紹介をしていただいた中で、実際に作って参加者みんなで試食をしたメニューをご紹介します。とても簡単ですので、ぜひ試してみてください。

## 胃腸を守る栄養素と食材

栄養素	多く含む食材	はたらき	食べ方のポイント
ビタミンB	 キャベツ、レタス	細胞分裂を促し、タンパク質の合成を活性化させる。傷ついた胃粘膜を修復する。	熱に弱く、水に溶け出す性質。生で食べるか、加熱は短時間にとどめる。多量に汁ごと食べられるスープがおすすめ。
ビタミンA	 にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、 豚、舞茸、うなぎ	皮膚や目、肺、消化管などの粘膜の材料となり、ウイルスの侵入を防ぐ。皮膚や髪、爪などの細胞を活性化させたり、目の光を感じる機能に影響する。	熱に強く、油脂と一緒に食べると吸収されやすい。揚げ物や炒め物、生で食べる場合はマヨネーズや油を使ったドレッシングをかけるのがおすすめ。
ビタミンE	 ナッツ類、アボカド、かぼちゃ、 パプリカ、オリーブ油	体内の活性酸素の攻撃から細胞膜を守る。老化のスピードをゆるめ、サビにくい体をつくるため「若返りビタミン」とも呼ばれる。血行を良くするので、冷え改善も。	熱に強く、油脂と一緒に食べると吸収されやすい。ビタミンBと一緒に食べると抗酸化作用がアップ。揚げ物や炒め物、生で食べる場合はマヨネーズや油を使ったドレッシングをかけるのがおすすめ。
ビタミンC	 ブロッコリー、ピーマン、かんきつ類、 じゃが芋、柿、パプリカ、大根	コラーゲン合成により皮膚や骨を強化する。抗ストレスホルモンの合成を助けるため、不足すると目覚めが悪い、疲れやすいなどの症状が起きることも。	熱に弱く、水に溶け出す性質。生で食べるか、加熱は短時間にとどめる。多量に汁ごと食べられるスープがおすすめ。肉、魚、卵などのタンパク質と一緒にとると、コラーゲン合成を助け、お肌がなめらかに。