すべての人の　いきいきとした　くらしのために
ラクティは地域に愛される事業所を目指し頑張っていきますので、よろしくお願い申し上げます。

2020年11月1日号

ラクティだより

いろいろな食品を食べて、いきいき長生き！
～元気で長生きのための食生活のポイント～

どんなにすぐれた食品でもひとつの料理や食品で栄養のバランスをとることはできません。
食品はからだの中でいろいろな働きをします。偏りなく様々な食品群の食材を食べることで、いつまでも元気にお過ごしいただけます。食事の時には働き別に組み合わせて食べることが大切です。
食品は、大きく分けて３つのグループに分けられます。１回の食事で「主食・主菜・副菜」をそろえると、自然と栄養バランスが良くなります。あなたの普段の食事はどうでしょうか？

主にエネルギー源となるもの

黄【熱量素】
穀類・芋類
油脂類

主にタンパク源となるもの

赤【構成素】
肉・魚・卵
乳・豆

ビタミンやカルシウム。食物繊維のもとになるもの

緑【調整素】
野菜・果物
海草・きのこ

副菜
野菜・きのこ・海草などを使った煮物、おひたし、ソテー　など

主菜
肉・魚・卵・大豆などを使ったおかず、焼き魚、オムレツ、麻婆豆腐　など

主食
米、パン、めん類など

汁物
芋や野菜をいれた具沢山汁、スープ、乳製品を使ったポタージュ、ミルクティー　など

あなたの普段の献立で、足りないものはわかりましたか？　ぜひ、献立を決める時の参考になさってくださいね。

ヘルスケア情報局

『タンパク質不足』

年齢を重ねると徐々に身体は衰えていきますが、この「老化」を促進する原因の一つに『タンパク質不足』(赤色　構成素)があります。

タンパク質が不足すると、筋肉が衰え、運動・認知機能が低下しやすくなります。それは筋肉や内臓、血液、ホルモン、免疫物質など身体のいたる部分を構成しているのがタンパク質だからです。

１日３食きちんと食べ、毎食タンパク質を摂る事。そして、運動を習慣として行う事がとても大切です。

タンパク質は、肉・魚・乳製品・大豆製品に多く含まれます。現在は手軽に食べられる調理済み加工肉などがたくさん販売されていますので、ぜひスタッフに聞いてみてくださいね。

Let's 脳トレ！

問題　タテ・ヨコ・ナナメのどこかに野菜が隠れています。
探してみましょう！（１１個あります）

ん	さ	ぽ	だ	ぺ	み	め	を
か	せ	を	い	ぬ	ぴ	ね	わ
ぶ	ろ	つ	こ	り	ー	の	か
わ	り	よ	ん	と	ま	と	あ
ば	や	ほ	う	れ	ん	そ	う
ぴ	れ	る	も	や	し	わ	け
う	た	ぷ	り	を	な	つ	さ
あ	す	ぱ	ら	が	す	と	だ

答えはこのページの一番下です

デイフィット ラクティより

外出リハビリに出かけました
～ローズガーデン～

１０月のなかば、寄木戸にあるローズガーデン（よりきど暮しの会さん）に行ってきました。通常は買い物できる施設に行くのですが、今回は『密』を避けて、屋外でバラを楽しんできました。

ちょうど見頃を迎えたバラに、皆さん笑顔になってくださいました。

無料体験・見学　受け付け中！

編集者Aより　お勧め本

毎月の『LET'S　脳トレ』が楽しみ、と言って下さるお客様が多いので、今月は脳トレ本のご紹介です。
当社職員も自分用、両親へのプレゼント用、と何人も購入し大好評です。秋の夜長にぜひお試しください！

PHP 研究所
「一生ボケない脳になる！1日1分脳トレ 366」

１，２１０円

ご購入はスタッフまでお声掛け下さい

LET 'S脳トレ　答え

タテ
①だいこん　②ピーマン
③せろり　④なす
⑤れたす　⑥かぶ

ヨコ
⑦ぶろっこりー　⑧もやし
⑨とまと　⑩あすぱらがす
⑪ほうれんそう

for everyone's active life
すべての人の　いきいきとした　暮らしのために

家電販売　訪問介護　障がい居宅介護　福祉用具　デイサービス　住宅改修・リフォーム

有限会社　あい家電
住所：大泉町坂田２-１２-２　電話：０２７６-６３-３３７１

ラクティ　住所：大泉町日の出１-１０
ケアステーション　ラクティ（福祉用具、リフォーム）　電話：５６-９２３７
ケアステーション　ラクティ　日の出（訪問介護）　電話：５５-４２０３
デイフィット　ラクティ　（デイサービス）　電話：５５-４２０４

ホームページ：http://ai-kaden.jp/

lactie
for everyone's active life