

運動と水分が栄養をはこびます

### 第4群

ごはん 茶碗に3杯(250~300g)  
砂糖大さじ1~2(10~20g)  
油大さじ1前後(5~15g)



【穀物・油脂・砂糖】

カや体温となる食品  
切り身魚1切れ(50~70g)  
薄切り肉2~3枚(50~70g)  
豆腐や納豆(80g)



【魚介類・肉類・大豆/大豆製品】

血や肉を作る食品



栄養を完全にする食品  
【卵・牛乳・乳製品】

### 第1群

体の調子を整える食品  
【野菜・芋・果物】



### 第3群

緑黄色野菜(100g)  
シヤカ芋1個(100g)  
淡色野菜(200~250g)  
オリーブ1個(100~200g)

### 第2群



シルバーネットビーでは、普通の家庭料理を出来たてで召上がっていただきます。みんなでにぎやかに食べることで食欲が増し、栄養にもなると考えています。メニューはそれぞれ担当職員の得意料理です。和風、洋風、中華風など、女子栄養大学の「一日でとりたい食品」を栄養面で参考にして作っています。ご利用者にあわせて、食べやすいように小さく切ったり、飲み込みやすくしたりの工夫をしますが、食卓に並んだ料理はどなたのものも同じです。

たのしみ食事、しかり栄養

高齢者が一日にとりたい食品の目安

女子栄養大学出版部参考

## あなたのお話、お聞かせください!

「Well Being」は読者の皆さんと一緒につくっていきます。  
“こんな情報がほしい”“こんなことを掲載してほしい”というご要望がありましたら「Well Being」編集室まで、ぜひお気軽にお寄せください。

### 掲載原稿募集のお知らせ

テーマ：“私が子供だった頃”400字程度、年代、性別を問いません。  
※無記名希望の方は、その旨記してください。

### 連絡先

〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23  
シルバーネットビー [Well Being] 編集室

ポストインで  
お願いします!

企画・編集 田中 淳一 <編集長>堀越 郁子  
デザイン CHIHIRO  
表紙(イラスト) TAKUMI <<http://www.wasser-momo.com/>>  
発行 株式会社シルバーネットビー  
通所介護事業所<デイサービス>  
デイサービスセンター小手指  
シルバーネットBeeデイサービスセンター  
訪問介護支援事業所<ホームヘルプ/ヘルパー派遣>  
居宅介護支援事業所<ケアマネジャー/介護相談>  
〒359-1141 所沢市小手指町1-13-23  
〒359-1141 所沢市小手指町1-13-28  
電話番号: ☎0120-978-023  
FAX番号: 04-2939-8900  
ホームページ <http://silver-net-bee.com>  
発行日 2012年5月1日 第四号



Well Being 幸福、福利、健康 Well Being 元気でいこうよ

# Well Being

TAKE FREE! vol.4



特集

## 出来たてはおいしい



AED(自動体外式除細動器)を備えています。  
必要な際にはいつでもお申し出ください。



湯気と香りがただよって



"悪さをするとカンカンジーが来るぞ" 私が育った小さな町では、どの家庭でも親が子にそう言い聞かせていました。カンカンジーとは近所のブリキ屋の親父で、朝から晩までブリキをカンカン叩いていたのでついたあだ名です。カンカンジーは、子供が危険なはずらやイジメ(今ほど陰湿ではありませんが)をしていると、突然どこからともなくまるで月光仮面のように現れ、子供達を真っ赤な顔をして大声で怒鳴りつけると、又月光仮面のようにさっそう

