

給食だより 5月



令和8年度 第2号
社会福祉法人武蔵野会
北町福祉作業所

日中は少し汗ばむ陽気になってきましたね。

ゴールデンウィークに美味しいものは食べましたか。お出かけされた方もご自宅ですっきりされた方も、お休み中に食べた美味しい物があつたらぜひ教えてくださいね。

■ ダイエットについて② ■

前回の給食会議では、ダイエットは健康を維持するもの、BMIの出し方や適正体重などもお伝えしました。今回は太りすぎの方(肥満の方)に向けてのお話です。

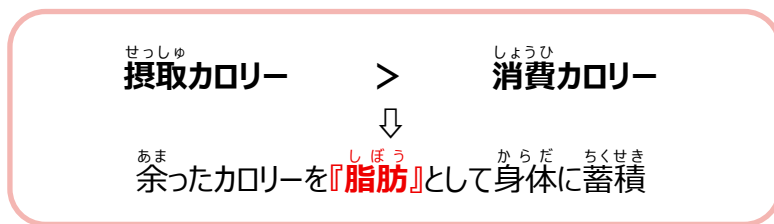
《太りすぎには要注意！》

脂肪が多すぎると、身体にいろいろな影響を及ぼす可能性があります。健康状態を把握し、適切な食生活を送りましょう。



どうして太るの？

食事などから摂取するカロリーが、身体を維持したり運動をしたりして、消費するカロリーよりも多いと、余ったカロリーが脂肪として体に蓄積されて、太ってしまうのです。



肥満とは？

肥満とは身体の脂肪が多すぎることです。脂肪とは、身体を寒さから守る、内臓や骨を外部の衝撃から守るなど、重要な役割があります。しかし、多すぎると体に悪い影響を及ぼします。

肥満は次のような病気の原因になったり、病気の進行に関わったりします。

うらめん
裏面へ→

5月中旬になると気になるのは梅雨の時期です。今年も平年並みか早いとのことですが、近年は大雨による災害も多いです。遠方へ出かける際には、雨への備えも含めて楽しんでくださいね♪



のうそっちゅう しんぞうびょう こうけつあつ こうしけっしょう どうによびょう
脳卒中 心臓病 高血圧 高脂血症 糖尿病
 すいみんじ むこきゅうしょうこうぐん かんせつつう ようつう どうとう
睡眠時無呼吸症候群 関節痛 腰痛 等々…

リスクを避けるために今から健康的な生活を心掛けたいですね😊

■脂質について

とりすぎると肥満になりやすくなります。また、動脈硬化や高脂血症などの生活習慣病の原因にもなります。天ぷらやフライなど脂っこい物に多く含まれるので連日食べるのは控えましょう。

また、豚の角煮などお肉の種類によっては多く含む物もあります。

クッキーやチョコレートなどのお菓子にも多く含まれるので、食べすぎには注意しましょう♪おやつはストレスの低減や気分転換にも良い物です。200キロカロリーを目安にくだものや旬の豆類などを取り入れる日も作ってみてくださいね♪

出典：農林水産省『健康な毎日を過ごすために』…2009年の資料ですがネット上でも確認ができます。

嗜好調査を行いました

3月に利用者の皆さんに嗜好調査を行いました！今回はその結果をお伝えします。（計26名）

好きな食べ物ランキング

- 1位：みそラーメン
- 2位：オムライス
- ハンバーグ
- ゼリー
- カレーライス
- ケーキ
- かつ丼



野菜について
 好き：22名
 苦手4名

2位は同率で
 6個ありました

好きな麺類は？

- スパゲッティ：9名
- ラーメン：8名
- うどん：5名
- そば：4名



ご協力ありがとうございました♪