

サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -
2019.12月号

健康食材

近年は地球温暖化の影響なのか、「夏が終わったらすぐに冬がくる」といったように、人間として一番過ごしやすい「秋、春」を感じる事が少なくなってきたように思います。しかし今年は、ほど良い気候と晴天で秋晴れが続き、久しぶりに秋を感じる事ができたのではないのでしょうか。

秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など様々な言葉がありますね。この中で今回は、食欲の秋として食べ物のお話をさせていただきたいと思います。

これは先日あるテレビ番組で取り上げていた内容なのですが、食べ物といっても体に良い物、悪い物があるのは、何となく皆さんもご存じだと思います。では、それは何?と言われたら意外と簡単に答えられない人も多いのではないのでしょうか。今回は「体に良い物ベスト20」をお伝えしますので、ご参考にしてみてくださいね。中には意外だなーと思う食べ物も入ってますね。

ちなみに、りんごは皮ごと食べる、チーズはトースト+ツナ+チーズの組み合わせで食べるとより良いとのことでした。

1位

ヨーグルト



2位

卵



3位

バナナ



4位

納豆

5位

牛乳

6位

味噌汁

7位

トマト

8位

コーヒー

9位

豆乳

10位

りんご

11位

ハム

12位

チーズ

13位

レタス

14位

漬物

15位

鮭

16位

キャベツ

17位

ソーセージ

18位

豆腐

19位

ブロッコリー

20位

野菜ジュース

配食のふれ愛

10月から配食のお弁当をスタートいたしましたが、お陰様で大変ご好評をいただいております。「美味しかったよ」「毎回楽しみにしているよ」なんて言葉をいただけることが私たちの活力の源になっています。サバティに関連の無い方からサバティの利用者様まで沢山のご注文をいただいております。ありがとうございます。この事業を始めてみて思うことは、何の疑問もなくとっている食事、ご高齢の方からすると簡単なことではないのだと改めて感じました。買い物に行く、買った物を持つ、食事を作る、洗い物をする、どれをとってもご高齢の方から見たら大変な作業です。そんな皆様のお役に立てられるようにこれからもスタッフ一同努力してまいります。



ざる菊

毎年この時期になると、ざる菊がきれいに栽培されている場所が何か所かあります。利用者様と「きれいだねー」なんて会話が毎年の定番です。ざる菊って皆さんご存じですよね。実は私は埼玉育ちなのでざる菊などは秦野にきて存在を知りました。

聞いた話によると、これだけきれいに整えるのは、相当な手間もかかっているようです。毎年きれいなざる菊を作ってくれてありがとうございます。この写真は二宮町の善波邸で撮影したざる菊です。



スタッフ紹介

長田

先月より、配食のふれ愛でお世話になっております長田です。以前はスーパーマーケットのお総菜部門で就業していました。この経験を生かして皆様においしいお食事をお届けできるように頑張ります。



12月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

3日…… 4日……
18日…… 23日……
25日……

見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
×	要相談	要相談	○	×

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00
・1日型：9:00～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **0465-46-9595**
ファックス **0465-46-9596**



CAVATY

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号
1471400851

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

〒259-0151
神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3
<https://www.cavaty.jp/>

