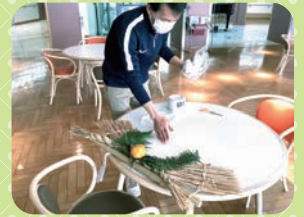


# 梅光園のくらし

## 新しい年に向けて

昨年末に事務所の大掃除、公用車の洗車、しめ縄の準備を行いました。お正月の設えも行い入居者様全員に干支ティッシュをお配りしています。今年もよろしくお祈りします。



## 梅光栄養だより

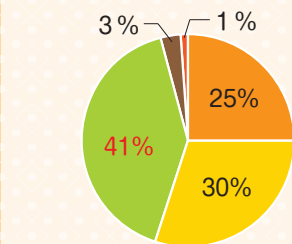
2022. 秋冬号 転載



肌寒くなり、体調管理に一層気を使っている方も多いのではないのでしょうか。毎日の食事で「何を食べるか」はもちろん大事ですが、それ以上に「どう食べるか」がとても大事です。皆さんは「6つの“こ食”」って聞いたことありますか？現代の食生活の乱れを表した言葉です。ここでいう6つのこ食の「こ」に当てはまる漢字が6つあります。

- 孤食** … 家族がいない食卓で、一人でごはんを食べること。特に子どもの「孤食」はコミュニケーション不足や栄養の偏りなど、様々な影響を及ぼします。
- 固食** … 自分の好きなものだけしか食べないという意味です。カップ麺ばかり、菓子パンばかりなど。肥満や偏食、生活習慣病のリスクを高めます。
- 小食** … 食べる量が少ないこと。必要最低限の栄養が摂れないなどのリスクがあります。
- 個食** … 別名「バラバラ食」、家族揃って食卓についているのに、各自好きなメニューを食べている状況。当然栄養も偏ってしまいます。
- 粉食** … 文字の通り、パン、ラーメン、うどん、パスタなどの粉を使った主食を食べること。つい高塩分、高カロリーになってしまいがちです。
- 濃食** … テイクアウトの食事が続いたり、スナック菓子、加工食品など味の濃い食事が続くこと。塩分の摂りすぎなどから生活習慣病のリスクも高くなります。

### 夕食は誰と食べる人が多いですか？



■ 家族全員で  
■ 家族の誰かと  
■ ひとりで  
 R3.4 職員アンケート (回答 88名)

## 行事食

1月6日の昼食はおせち料理でした。鰯の照り焼きや黒豆など、皆様から好評でした。また、職員向けに発行された梅光栄養だよりも記載しています。

