

2024年

社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド

ローランド便り

4月号

〒661-0976 兵庫県川西市潮江2-1-10 ☎ 06-6499-8500 <http://www.chuokasai.or.jp> 編集：ローランド広報委員会

春ですねえ～
ちょっとお散歩に行きませんか～



今年も桜の咲く季節になり、ワクワクしている人も多いのではないのでしょうか。
これまでコロナ禍ということもあり、外出を控えていた人も多いと思いますが、やっぱりお花見に行きたいですね。
僕のおすすめは、ローランドの送迎車内からみる桜です。
送迎ルートによっては、河川敷や公園などの近くを通ると、満開の桜がみられることがたくさんありますよ(^^)
みなさんもお気に入りの桜の名所がありましたら、是非とも教えて下さいね。たくさんの情報お待ちしております(^_^)☆



蜂蜜は健康の秘訣？！

管理栄養士 佐藤 由梨

蜂蜜は4-5月が旬といわれています。
蜂蜜は消化吸収に時間がかからず、すぐにエネルギー源となるため、胃腸の負担が少ないです。
またお腹の調子を整えるオリゴ糖を含むため腸内環境を整える作用や、風邪などの対策にも効くといわれています。
蜂蜜はGI値が砂糖より低い食品です。
GI値とは食品ごとの食後血糖値の上がりやすさを示す指標です。
砂糖は100程度ですが、蜂蜜は58であり、なかでも国産アカシア蜂蜜は低いといわれています。
蜂蜜は蜜源植物の種類によってGI値が異なると考えられます。
蜂蜜は砂糖の1.3倍の甘みがあり、代用するときは砂糖大さじ1杯(34.6kcal)=蜂蜜小さじ1杯(21kcal)。エネルギーを抑えつつ、天然の栄養成分が含まれるので様々な健康作用が期待できます。
砂糖の代わりに蜂蜜を使うのはどうでしょう？

ローランドデイケアの
パフォーマンス料理
大好評を
いただいております!!



4月のおたのしみ

入所フロア 4月4日 お花見弁当とレクリエーション

通所フロア 4月7日 お好み焼き 【パフォーマンス料理】

4月11日 ピザトースト 【おやつ】

4月27日 フルーチェ 【おやつ】