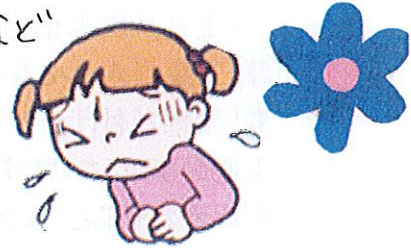


11月に入り、日中と朝夕の寒暖の差がでてきましたね。

公園や道路添いの木々も少しずつ紅葉が始まって 本格的に秋の訪れを感じはじめました。皆様も紅葉巡りなど楽しんではいかがでしょうか。

11月はノロウイルスに注意してね!!



11月にタチ病気の1つとして、ノロウイルスが挙げられています。ノロウイルスの感染経路は、①感染した人が調理などをし感染された食品 ②ウイルスが着積した加熱不十分な二枚貝など ③感染者の便や嘔吐物からの二次感染 ④飛沫感染などが挙げられます。潜伏期間は感染から発症まで1～2日と言われ症状としては ①吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続きます。②感染して症状のない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

※乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込む事による肺炎や窒息にも要注意。

管理者より

すみれNews

11/5(日) 東大宮小学校運動場にて
8時30分から14時まで東大宮地区の
運動会が行われすみれはN/S 1名
救急参加します。お時間ある方は
ぜひおそびにきて下さい

「すみれ」も、11月で1周年を迎えることができました。これからも地域の皆様に愛されるステーションを目指して、精進したいと思います。

訪問看護ステーションすみれ

〒880-0121 宮崎市大字島之内字井手下7282番地
TEL 0985-78-3830 FAX 0985-78-3838

営業時間

9:00～18:00

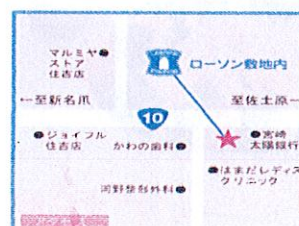
定休日

土・日・祝日・

お盆・年末年始

訪問エリア

- ★ 宮崎市
- ★ 新富町
- ★ 西都市
- ★ 高鍋町



筋力アップ！～体づくりは毎日の食事から～

私たちは生きていくために必要な栄養素は5つ

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル

これらを1日3回の食事で補うことが大事になります。



料理は大きく分けると、

■「主食」(炭水化物を多く含むご飯やパン、麺類など)

■「主菜」(メインとなるおかず:たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品など)

■「副菜」(付け合わせのおかず:ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、海藻など)

上記の3つになります。1日3回の食事にこの主食、主菜、副菜を揃え、牛乳・乳製品や果物なども組み合わせると、5つの栄養素をバランスよく摂ることができます。

一度に食べきれない方は午前、午後におやつ時間を設けて上手に補いましょう！

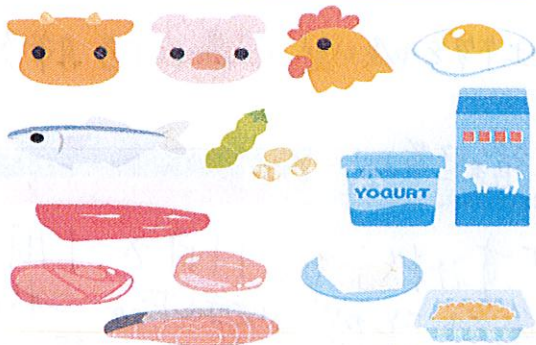
エネルギーが不足すると痩せて筋肉が減ってしまいます

エネルギーが不足していると、身体は筋肉を構成するたんぱく質を使ってエネルギーを産み出そうとします。

たんぱく質は約20種類のアミノ酸からなる栄養素ですが、体内で合成できないため食品から摂らなければならないアミノ酸があります。(必須アミノ酸)

そのためには食品に含まれるアミノ酸量がそれぞれ異なることから色々な食品を組み合わせる事が大事になります。特に肉や卵など積極的に摂りましょう！

たんぱく質を多く含む食品



タンパク質
しっかりメニュー

ささみのサラダ

↓ 高タンパク質のささみを使って

三色丼

↓ 豚ひき肉と卵でタンパク質アップ ↓ 薄切り肉で食べやすく

薄切り肉の照り焼き

