



美星苑☆栄養お便り



2023年12月19日発行

冬は乾燥しやすく、風邪を引きやすい季節です。日頃から乾燥対策をし、睡眠や食事をしっかりと摂り健康に過ごしましょう

冬の乾燥対策



冬の乾燥で喉がイガイガしたり手指がひび割れたり、静電気が起きやすかったり。すぐに出来る！乾燥対策を紹介します。

①食事から乾燥対策！



小まめに水分摂取をし、水分が多く含まれている食事をとりましょう。また温かい食べ物をとり血行を良くすることも大事です

②マスクをしましょう！

マスクは菌を防ぐことも出来ますが喉を保湿する効果もあります



③自分に合った保湿剤を！

身体はもちろんですが
ハンドクリームや
リップクリームも小まめに



11月24日は『和食の日』
昼食はお寿司ランチでした！
まぐろや蒸しえびに茶碗蒸し
皆様大好評でした！



12月8日は北海道の郷土料理
でした。寒い季節なので
温かい味噌バターラーメンは
皆様にとても喜ばれました



の行事食は・・・

- ・1月1日～3日・・・お正月料理
- ・1月8日（月）・・・郷土料理（愛知県）
- ・1月9日（火）・・・お餅つき大会
- ・1月22日（月）・・・セレクトメニュー

予告