

## News Letter 2

VOL. 14

発行日：2026.2.19(木)  
作成者：栄養士 加藤 優希

## 毎年2月は、「全国生活習慣病予防月間」!!

2026年がスタートした途端、急激に寒くなりましたね。  
毎年2月は、「全国生活習慣病予防月間」です!!今年のスローガンは、「幸せは足元から 多く動いて健康を実感」。全国生活習慣病予防月間2026の強化テーマである「多動」には、今より10分多く身体を動かすことを意識して欲しいと言う思いが込められています。



## 「多動」

今より10分多く身体を動かそう!



- ・日常生活の中で、身体活動量を増やしましょう!
- ・座りっぱなしは避け、身体活動を出来るだけ多くして、しっかり毎日の生活の中で維持しましょう!
- ・西洋には、「自分の足で元気に動いていようちは、心臓・脳も元気だ。」と言う意味の「2本の足は2人の医者」と言うことわざがあります。  
まずは、無理な目標は立てずに、良く歩く事から始めましょう!
- ※「2人の医者」→外科医と内科医のこと。



## 2月に旬を迎える食材



- ・小松菜…雪の寒さに耐えようと栄養分を蓄える為、青臭さが少なくて甘いのが特徴。ビタミン類やミネラル等が豊富。
- ・春菊……鍋物によく使われ、苦味や独特の風味が特徴。葉酸、鉄分等が豊富。
- ・鯖………濃厚な脂が美味しいのが特徴。  
この時期の鯖は「寒鯖」とも呼ばれる。必須アミノ酸、ビタミンD、鉄分が豊富。
- ・鱈………旬であると同時に産卵期真っ只中の為、雄の白子はとても大きくなるのが特徴。  
白子とは、「雄の精巣」のこと。たんぱく質やビタミンB12等が豊富。
- 他…リンゴ、デコポン等…



## 2,3月 食事イベント

## デイサービス イベント

ワンプレートデザート→2/26(木)

## デイサービス・ショートステイ 共通イベント

イベント食 →3/3(火) ひな祭りランチ

プレミアム食→3/7(土) 韓国風のビビンパ釜飯

3/30(月) 春のお花見ランチ

行事食 →3/12(木) 桜えびとじゃが芋の炊き込みご飯

