

フレアだより

からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日を健康に。

なかなかコロナが収まらず鬱々としてしまいますね。節分で鬼とともにコロナも退治しちゃいましょう！まだ長い冬は続きますが、道幅も狭く足元も悪くなっているので気を付けてくださいね。

◆栄養士のちょっとした雑学◆

本格的な冬の到来を迎える前に、春の陽気が待ち遠しい今日この頃です。そして冬は転倒・骨折をしやすい季節です。今回は骨粗しょう症を予防する食事についてお話しします。骨の形成に役立つ栄養素はカルシウム、ビタミンD、ビタミンKです。特にカルシウムとビタミンDを同時に食べることで、カルシウムの吸収率がよくなります。カルシウムは牛乳・乳製品、小魚、小松菜、チンゲン菜、大豆製品に多く含まれます。また、ビタミンDはしいたけ・きくらげ、卵に多く含まれます。日光浴や散歩など、軽い運動を心がけることも健康に役立つので、食事と一緒につづけてコツコツ骨を強くしましょう！

◆今月のおすすめ献立◆

2日昼食 節分のため甘納豆

(今年だけ節分が124年ぶりに変わります！)

12日昼食 すこし早いですがバレンタインのためいちごのロールケーキの提供予定です！

※健康コントロール御膳のみの対応となります。



令和3年2月号
No.214



☆配送課からのお知らせ☆

昨年末から降雪が多く、家の周りや屋根にかなりの量の雪が積もっているかと思います。利用者の皆様も除雪や屋根の雪下ろしなどされる際には、転倒・転落や屋根から落雪にご注意ください。

(過去に利用者の方が屋根からの落雪に巻き込まれ、フレアの配達員が救助したことがあります)

業者に頼む等無理なさらないようにしてくださいね。



☆調理課より☆

2月といえば節分ということで豆のちょっとした豆知識をご紹介します！豆にはたくさんの栄養素が含まれている他、一緒に調理した食材のうま味を吸ってその美味しさを実感させてくれるため様々な食材との相性が非常に良いという特徴を持っているそうです。フレアサービスでもとら豆、うぐいす豆など様々な豆を提供しているのでみなさんの健康づくりのお役に立てれば嬉しいです！



◆お問い合わせはこちらまで◆

株式会社 フレアスマイル

フリーダイヤル 0120-39-8981

(10:00~17:00)

代表番号 0166-62-8981

FAX 0166-62-2585

【土・日・祝休み】

お弁当の配達は通常通り行っております。

緊急時: 080-6095-6947 (9:30~16:00)



毎日更新中!!