

令和6年4月

ゆとぃ～な通信

【発行】

とやま生活協同組合
とやま生協ゆとぃ～な
〒930-0921
富山市中間島2-27-6
☎076-492-4114

【3月の活動】



今月もたくさんのボランティアの方たちの訪問がありました♡

雑祭り御膳



みなさん真剣勝負!!

生協10の基本ケア

皆さんでお誕生日のお祝いをさせていただきます!!

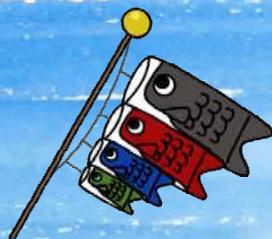


皆さんで施設前の花壇にじゃがいもを植えました！畑の経験者もおられ、教え合いながら作業をいたしました！！収穫の時期が楽しみです！



4月のレクリエーション

- ・お花見ドライブ
- ・鯉のぼりの壁画作り
- ・5月のカレンダー作り
- ・ぼらの壁画作り
- ・おやつ作り



ボランティア募集

踊りや、マジックショー、オンラインレク等を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

※利用者様のプライバシーに配慮し、写真を一部加工しています。

※写真撮影時のみ、マスクを外していただいています。

栄養こぼなし 2024. Vol.1

日本人のソウルフード★白米！

白米は日本人の最も身近な食材であり、赤ちゃんが初めて食べる食材も白米です。しかし、近年糖質制限のダイエットなどで白米が嫌煙されることがあります。白米を食べると太るのか、今回は白米の良さを再発見です。

Q1 炭水化物は太る？

→答えはNO！！

国の基準で炭水化物は1日の摂取カロリーの50～65%を摂取が推奨とされています。
＝御飯茶碗1杯(190g)で1日1杯半ほどは必要となります。

Q2 玄米や雑穀米の方が

→答えはNO！！ **ダイエットに効果的？**

玄米・雑穀米は確かにビタミン・ミネラル・食物繊維が白米よりも豊富ですので、不足しがちな栄養素を補うことはできます。しかしカロリー面をみると、白米150g＝252kcal、玄米150g＝248kcal、あまり変わらないことがわかります。

身体をいたわる白米

下痢などの体調不良時の食事には、白米がおすすめです。白米は消化吸収がよく、すぐに身体のエネルギー源となります。玄米・雑穀米には食物繊維が多く含み、胃腸に負担がかかってしまいます。体調不良時には、白米で作ったお粥やおむすびはいかがでしょう。

今回の **ピックアップ** 食材は

とやま生協 **こひかり**



リアン4月号に掲載！！生協プラントのお米が今年4月にデビューしました！要チェック！