



みぬま 食ネット

発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



11月23日
勤労感謝の日

早いものでもう11月

あっという間に、11月になります。皆さんは子どものころに比べると、今の方が時間の経過を早く感じることはありませんか？同じ一年なのに子供のころと大人になってからの時間の経過。もっと言ってしまえば、歳をとるほどにアツという間に時間は過ぎていくように感じる…。これには多くの仮説があるようですが、今回は3つの説をご紹介します。

- ジャネーの法則（時間は年齢に半比例する）
この法則によれば、50歳の人間にとっての1年の長さは人生の50分の1ほどであるが、5歳の人間にとっては5分の1に相当するから、人生が長くなればなるほど心理的に1年が早く感じる。
- 心拍数の法則（心拍数が高いほうが時間感覚を遅く感じる）
心拍数が早ければ時間が経つのを遅く感じ、反対に心拍数が遅いと早く感じる。子どもは大人よりも心拍数が高い。赤ちゃんの心拍数は1分間に130回前後。これは大人の2倍の速さとも言われている。例えばリラックスしているといは、時間はアツという間に過ぎ、激しい運動をしているときは時間が長く感じるみたいなことでしょうか。
- 毎日が同じことの繰り返し（インプットがすくない）
新鮮な経験が少ないと、時間の経過が早く感じる。
記憶量＝時間。新しくインプットされるものが多いと時間が長く感じられる。



★エノキのステーキ ふだんは捨ててませんか？

★材料

えのき(石づきの部分)	1個
片栗粉	適量
バター(サラダ油)	1かけら
にんにく(卸しニンニク可)	1かけら
醤油	小さじ1

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。

11月11日は介護を取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する「介護の日」です。この日、食養部門では味噌カツなどを中心に、体力をつけ病気などをしないようにスタミナ満点の献立で行事食を行います。

どうぞご賞味ください。

食養部門一同



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っています。
お気軽にご相談下さい。

- ① エノキの石づきのおがくずが付いた、一番下の部分のみを切り落とします。
- ② ①のエノキに片栗粉(なければ小麦粉)を両面にまぶします。
- ③ フライパンにバターを入れ、中火で熱したらニンニクを加え香りをだします。
- ④ ③に②を入れ両面に焼き目がつくように焼き、焼き目が付いたら醤油をかけ味が馴染んだら器に盛り付けます。