



ライフモア NOW 2026年4月10日



行事のお知らせと4月5月・報告3月後半から

端午の節句の祝い膳
五月五日

握りずし
(鮪 海老 サーモン 穴子 厚焼卵)

清汁
独活と胡瓜の和え物
茶碗蒸し
果物

おやつ 和菓子
練り切り 柏餅

その他行事

4月10日 2階11日3階 お花見レク

4月22日 誕生会
赤飯と誕生日ケーキ



4月29日 昭和の日
懐かしごはん



5月2日 季節の味
筍ごはんて春を感じる



5月10日 母の日 お母さんに感謝
オムライスとアイスクリームの予定
桜餅クッキングを予定

3月4月食事報告

4.6 お花見御膳



おやつ 4.6 行事食 練りきり桜または 桜ごごり

3.22 誕生会 お赤飯



3.21 お彼岸ぼた餅または ぼたもちゼリー



おやつも一人一人に、
合わせた状態に対応し
ています。



ご存じですか？ナッツアレルギー アレルギーの新常識 最近、増加しています

食生活の変化でナッツを食べる機会が増え、症状が出る方が増えています。アレルギーの内訳を見ると「クルミ→カシューナッツ→マカデミアナッツ」の順で多くなっています。



また、アレルギーは特定のナッツに反応する方もいれば、複数のナッツに反応を起こす人もいます。カシューナッツアレルギーの方はピスタチオで出やすくなっています。クルミアレルギーの方はペカンナッツにも反応しやすいなど、なかなか複雑なアレルギーです。健康志向の高まりもあり、栄養価の高いナッツは、おつまみ・お菓子など様々な形で食べるようになってきました。さらにパン、サラダ、カレー、ドレッシングなどにも使われることも増えています。また、ちょっとおまけですが、ナッツアレルギーと聞いてピーナツを思い浮かべる方も多いと思いますが、ピーナツの植物分類はマメ科でナッツとは別です。このことも知っておいてください。

クルミについては 2023年3月より食品表示が義務化されています。ほかのナッツについては特に表示義務はまだありません。重症になりやすく、全年齢層でおきているという特徴があります。口の中がちょっと変くらいでも、2度3度と続くようなら、注意が必要です。

