

# すこやか sukoyaka

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



栄養科 花作



## ホワイトムース



《当院で提供している、管理栄養士手作りの季節のおやつのご紹介です。  
レアチーズケーキを使用し、ムースに仕上げました。  
いちごシロップでピンク色に色付けをしています！  
花形のゼリーで春を感じていただけるよう工夫しました！

ホワイトデー  
のおやつに  
いかがですか☆

《施設で作れるレシピをご用意しています☆

レシピが知りたいなという方はぜひ、下記まで↓ご連絡下さい！》

こんにちは！認定栄養ケア・ステーション彦根中央 です！

訪問栄養指導のご依頼、その他お食事に関するお悩みなど、  
お気軽にご相談ください。

※2021年10月より『機能強化型認定栄養ケア・ステーション』に認定されました！

TEL:0749-27-6504(直通)



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

# いつまでも元気で、美味しく食べられるよう



最近、食欲がなくて少ししか食べられないの。  
固い物も食べられなくて、柔らかい物ばかり。  
食事が楽しくないんです・・・。



あなたの周りにもこういう人はいませんか？  
もしかして**オーラルフレイル**かも・・・！



## オーラルフレイルって？

「噛めない」「食欲がない」「むせる」「舌が回らない」など、  
**口腔機能の低下**から**心身機能の低下**へと繋がる**“負の連鎖”**を  
引き起こさないよう、口に関する**“ささいな衰え”**に注目がされています。

オーラルフレイルの何が怖いのかし  
ら・・・？



参考文献：  
公益社団法人日本歯科医師会  
リーフレット「オーラルフレイル」

## 冬眠から覚める頃

暖かな日が  
感じられる頃、冬ごもり  
から虫たちが目覚め  
始めます  
3月5日啓蟄

3月上旬は  
特に三寒四温の  
頃です。

気温が変わりやすい  
日は・・・

無理をせず  
お過ごし  
下さいね

## smile Cooking

ちりも  
積れば

やってみよう  
減塩!!



## 牛肉と野菜の味噌炒め



『減塩』って難しいんじゃないのかな？  
と、よく質問を受けます。

ほんの少し、調味料を変えたり量を調整  
するだけで『減塩』はできるんです！

◆当院で提供しているレシピです◆

### 【材料】

- ・牛肉 80g
- ・キャベツ 40g ・ピーマン 10g
- ・赤ピーマン 10g ・白ネギ 5g
- ・椎茸 8g
- ・油 2g ごま油 0.5g
- ・砂糖 0.5g
- ・白みそ 4g
- ・赤みそ 4g
- ・みりん 1g 料理酒 2.5g
- ・濃口醤油 3g

牛肉の代わりに豚肉、鶏肉で  
も調理できます。フライパン  
に油をしき、肉と野菜を炒め、  
調味料で味をつけます。シン  
プルな調理ですが、減塩料理  
が出来上がりました！

調味料を変えるだけで・・・

「赤味噌のみ」から「半分を白みそ」  
に変えると、約0.3gの減塩になりま  
す。『たったそれだけ？』と思いま  
すが、ちりもつもれば山となります。減  
塩を考えてみませんか？