

認定栄養ケア・ステーション

医療法人恭昭会彦根中央



2023年3月28日発行

2023年

4月号

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



桜が咲いたね

春の風物詩 桜を感じて頂きたく、桜パウダーを使用し、桜のゼリーを作りました。杏仁豆腐ゼリーに桜ゼリーを重ね2層に。桜をかたどったゼリーも間にトッピング！
おやつでお花見の気分になってもらえるといいな～♪

桜ゼリー

栄養科*作

《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》
☆施設で作れるレシピをご用意しています☆レシピが知りたいという方はぜひ、下記まで↓ご連絡下さい！

◇マメマメ知識◇ 会席料理 ～吸い物～

吸い物は、白身魚等の**椀種**（わんだね）、野菜類やまつたけなどの**碗づま**、柚子などの香りを添える**吸い口**、だし汁の**吸い地**と四つで構成されています。取り合わせを工夫し、季節感を出しています。



参考：食文化概論

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。※当法人は『機能強化型認定栄養ケア・ステーション』に認定されています

TEL:0749-27-6504(直通)



ホームページのQRコードはこちら



おいせ

在宅医療福祉情報の森



では、各施設の食形態を確認することができます。

★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

レッツ！実践 食生活指針☆

食事から
健康を考えたい！



食生活指針は、一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図る目的として10項目策定されています。 <<平成12年（2000年）3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省が策定。>>

今月から項目ごとの詳細をみていきます

①食事を 楽しみましょう。



- ☆毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
 - ☆美味しい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
 - ☆家族のだんらんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
- 食事はただ単に『食べる』だけではなく、楽しみが伴っていることが大切です。
- ”料理をしてみる” ”野菜を育ててみる” など楽しみ方を工夫してみるのもいいですね！



参考：厚生労働省 農林水産省



暖かくなってきましたね
4月



各地で桜が見頃となる季節になりました



気温も上昇して春ですが夏日の日も！



水分補給も大切ですね！

朝夕の寒暖差もありますので、体調に気を付けて下さい。



smile Cooking

おやつで減塩！

最近、スーパーのお菓子売り場等で、**【減塩】のお菓子**を目にすることが多くなってきました。



毎月17日は『減塩の日』
日本高血圧学会制定



減塩タイプの『ぱりんこ』を実際に食べてみました！

塩味がちゃんと感じられて、美味しかったです！



ぱりんこ 100g 食塩1.75g
ぱりんこ減塩 100g 食塩1.30g
100gあたり0.45gの減塩です。

「えっ？たったこれだけ？」と思われるかもしれませんが、毎日の減塩習慣が大切です。

ぜひ、皆さんも意識してみてください！



※糖尿病や高血圧症、腎機能低下等、各食事療法を行っている方は、主治医の指示を守ってください。