

sukoyaka*

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



栄養科*作

桜餅 (道明寺)

当院で提供している、つるんと飲み込みやすい、嚥下食の桜餅です。お粥をミキサーにかけ、嚥下食用のゲル化剤でゼリー状に固めています。中心にはこしあんのゼリーが包まれています。葉は抹茶、餅は赤色着色料で色づけしており、生地には桜パウダーを混ぜ込んでいます。見た目だけではなく、味も香りも本物の桜餅に劣らない、自慢の一品です。

こんにちは！彦根中央病院栄養科認定栄養ケア・ステーションです！

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。

TEL:0749-27-6504(直通)



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

お散歩日和
にいました♪

ウォーキングのススメ



高血圧・糖尿病
予防効果

ウォーキングにはさまざまなメリットがありますが、1日8000歩、20分の早歩きで、糖尿病・高血圧の予防効果があることが「中之条研究」で明らかになっています。早歩きの目安は「会話はできるが歌えない」程度の速さの歩き方です。すり足や、狭い歩幅での歩行では効果が期待できません。大股で、元気に楽しく歩きませんか。

無理は禁物
ほどほどに



過度な運動はストレスとなって免疫力を下げるリスクがあります。（※2月号参照）体調がすぐれない日も無理はせず、ほかの日に振り分けて1週間の範囲で運動量を調整しましょう。また、関節に痛みがある方や、運動に制限がある疾患をもつ方は、主治医に相談してから行うと安心です。



しっかり動いて
しっかり栄養も

骨や筋肉は、材料となる栄養素が不足すると強くなりません。骨を強くするためにはカルシウムだけではなく、たんぱく質、ビタミンDやKも必要です。筋肉を作るためにはたんぱく質を意識しがちですが、炭水化物からのエネルギーが不足すると筋肉が痩せて衰えてしまいます。偏りなくさまざまな食品を食べることが、健康な体づくりには必要です。



習慣化は **ワン・ツー・パンチ☆ 千里の道も一歩から♪**



バックナンバー有☑

むむ、2月号参照って書いてある。手元にないんですけど!



彦根中央リハビリテーションクリニックのHPから閲覧できます!



栄養情報誌「sukoyaka」栄養クアステーションから取り組みや食事に関する情報を発信しています

TOP画面からここをクリック



いつでもどこでも手軽に読めて便利だね!



smile Cooking

さあにぎやかに
いただく



ロコモ(ロコモティブシンドローム)を御存じでしょうか。ロコモとは、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します。ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高まります。予防のためには、毎日の運動とバランスの良い食事が重要です。

い

いも

さ

さかな

た

たまご

あ

油

だ

大豆

に

肉

く

果物

ぎ

牛乳

毎日の食事で7点以上を目指します

や

野菜

か

海藻

に



食事は家にあるもので簡単に済ませたり、毎日同じ料理ばかりだったり、お菓子を食事代わりにしたり、やわらかいものばかり食べたりしていませんか?

「さあにぎやかに(に)いただく※」を意識すると、バランスの良い食事になります。

ご自身の食事の“くせ”を知り、いま一度、食事を見直してみませんか。※ロコモチャレンジ!

推進協議会が考案した合言葉