

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 作



桜餅 《さくらもち》



《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》
今年も桜餅を作成する季節になりました！お花見の気分を味わって頂きたく、
飲み込みにも配慮したお粥で作る桜餅です。桜のかおりがほんのりします。
桜葉は抹茶を使用し、葉の感じを演出。皆さんに喜ばれる当科自慢の1品です。

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



☆マメマメ知識☆

桜餅は関西では道明寺粉を使用し、俵型が主流です。
関東では薄く伸ばした餅を、焼いて餡を中に包みます。
ご当地の『桜餅』！いろいろな作り方があるんですね。



関東



関西

どちらの桜餅もおもしろい！！



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。

※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)

ホームページを
新しくしました！



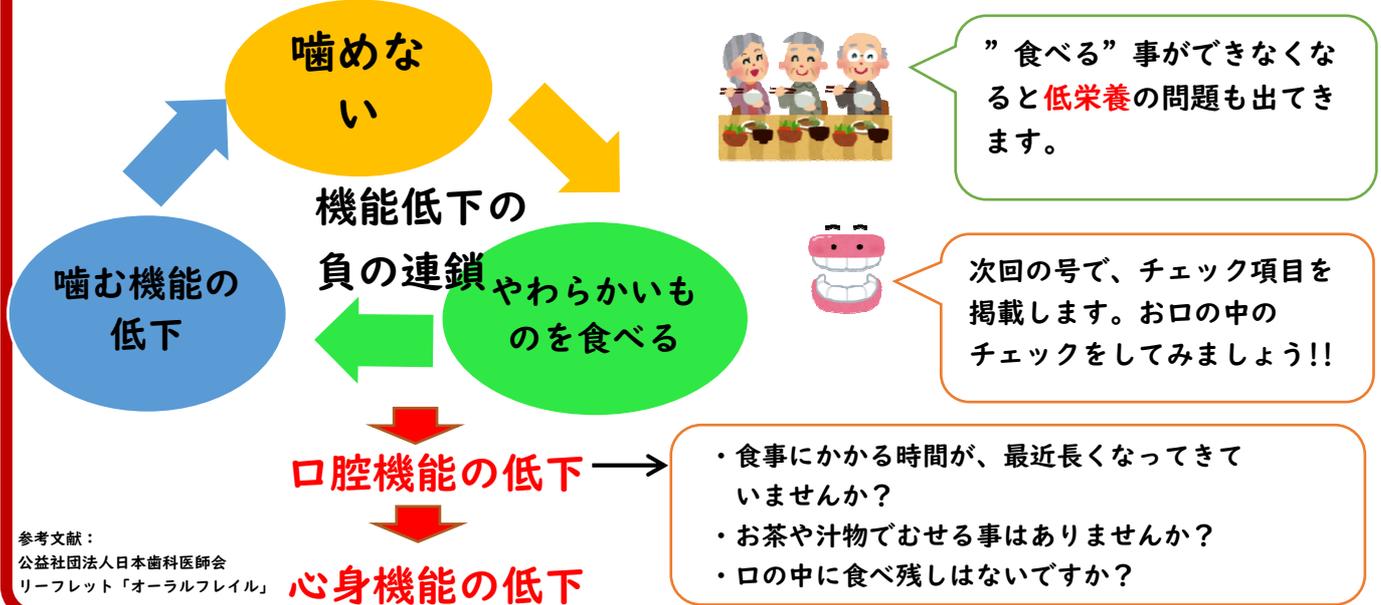
★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

いつまでも元気で、美味しく食べられるよう

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。



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」

花より団子？

桜が満開の季節です

気温も穏やかに
 なってきました



日差しが暑く感じられる
 日もあるかと思えます



こまめな水分補給！
 大事ですね



体調管理に
 お気を付け下さいね

smile Cooking

野菜食べて いますか？

たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、
 食物繊維をとみましょう！

食生活指針より



緑黄色野菜 120g 以上
 淡色野菜 230g 以上
 あわせて 350g 以上
 食べましょう！



1日の例

料理にすると1日5皿になります

参考：(公社)滋賀県栄養士会リーフレット

『なかなかこの量は難しいな...』 そう思った方も、1食に1皿の野菜料理を食べる事から始めてみませんか？

※腎機能低下等でカリウム制限がある方は、かかりつけ
 医の指示量を守ってください。