

認定栄養ケア・ステーション

医療法人恭昭会彦根中央

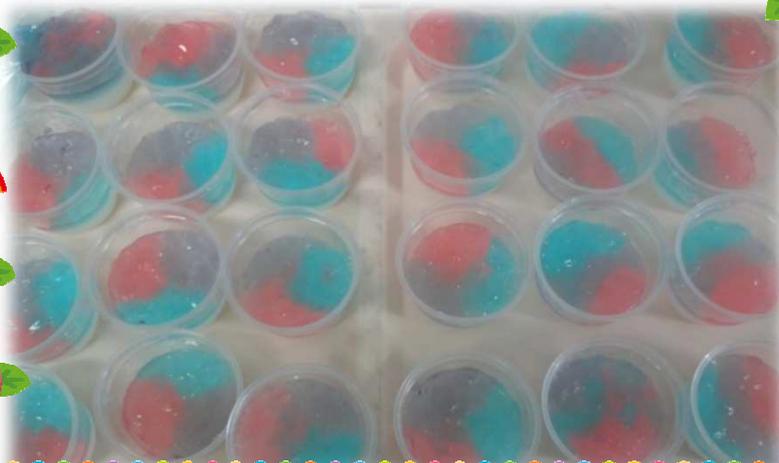


令和4年5月28日発行



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

入梅「あじさいゼリー」

「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」
入梅の時期を彩ってくれる『あじさい』をイメージし、ゼリーを作りました。3色のあじさいで、見た目もはなやかに1季節を感じて頂ける一品に仕上げています☆

☆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！

「季節を彩る食事」 6月

水無月（みなづき）

1年の折り返しにあたる6月30日に無病息災を祈念する神事「夏越しの祓」で食べる行事食として根づいています。京都府によって『京の伝統食品』に指定されています。



出典：農林水産省HP

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



ホームページのQRコードはこちら



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、過ごせるように

2021年9月号も参考にして下さいね☆

あなたはフレイル予備軍？

前号迄、『お口の機能低下』を意味するオーラルフレイル考えてきました。
今月号からは高齢期に心身の機能が衰えた状態・・・

フレイル 考えていきたいと思えます！

参考文献：
公益社団法人日本栄養士会リーフレット より



健康な状態

痩せてきたかな？



握力がおちたかな？

等、日ごろ感じていませんか？



介護が必要な状態

フレイル（心身機能が衰えた状態）

フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です！

次号でフレイルチェックをしてみましょう

夏はもうそこまで！

入梅の季節となりました



蛍も舞う季節

実家の川にもいたな？



体調管理に
気を付けてください



smile Cooking

ちりも
積れば

やってみよう
減塩!!

普段の調味料を比べてみよう

八訂食品成分表2021より計算



お味噌汁に使う味噌を比べてみましょう

お味噌汁1杯に使用する味噌は12g程度とされています。

《12g中の塩分》

淡色辛みそ 1.49g

その差は0.21g!!

減塩味噌 1.28g

お醤油を比べてみましょう



お醤油は淡口・濃口をあげてみました。

《大さじ1杯18g中の塩分》

淡口醤油 2.9g

その差は1.1g~1.4g!!

濃口醤油 2.6g

減塩味噌 1.5g

『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。
美味しく減塩を考えてみませんか？