

# すこやか sukoyaka

7  
月号

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



## セタ《セタようかん》

《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》  
おりひめ様とひこぼし様☆天の川を渡って出会えますように！  
ブルーのゼリーを夜空に見立て、星を形どったゼリーを盛り付けました。  
季節を感じて頂ける一品です☆

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

### ♪♪全国の郷土料理♪♪ 滋賀編

#### 日野菜漬け

日野菜漬けは、滋賀の伝統野菜を使用した漬物です。

日野菜は日野町が発祥の地とされており、10月から12月末に旬を迎えます。

漬けてある加工食品も販売されていることから、通年食することもできます。

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・  
2022年6月号も参  
考にしてくださいね

# あなたはフレイル予備軍？

パート2

高齢期に心身の機能が衰えた状態 **フレイル** を考えていきます。

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！

**フレイルチェックをしてみましょう☆**



6カ月で体重が  
2~3kg減った



歩くのが遅くなった

体を動かすことが減った



筋力（握力）が落ちた



疲れやすくなった



1~2つ当てはまると  
**フレイル予備軍**です！  
次回は予防・改善を  
見ていきます。

参考文献：  
公益社団法人日本栄養士会リーフレット より

夏本番はもうすぐ

7月7日は  
七夕です！



土用の丑も  
7月ですね



気温も上がり  
暑さも増してきます



体調管理に  
十分気を付けて  
くださいね☆

## smile Cooking

旬の野菜食べて  
いますか？



トマト



トマトの赤い部分はリコピンです。  
ビタミンCも豊富な野菜。  
うま味成分のグルタミン酸を多く  
含んでいます。



参考：農林水産省HP

かつお節や粉チーズを  
かけて食べてもO.K!

トマトのグルタミン酸  
に、かつお節・チーズ  
の  
イノシン酸が相乗して、

♪トマトの簡単和風サラダ♪

【材料】

トマト1/2個

□減塩醤油 小さじ1/2杯

□オリーブオイル 小さじ1/2杯

□ドライパセリ少々

【作り方】

トマトを食べやすい大きさに切って、  
□の調味料で和える！

※ミニトマトでも代用できます！

※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を守ってください。