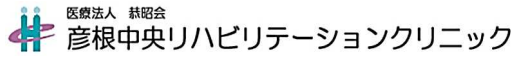


認定栄養ケア・ステーション

医療法人恭昭会彦根中央



2022年12月28日発行

2023年



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



謹賀新年

本年もどうぞ宜しく
お願い申し上げます

お粥で作成した『お餅風』の
おしるこです。
紅白で仕上げ、新年をお祝い
します。

栄養科 作



紅白

おしるこ



《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！

☆冬の脱水に注意☆

夏の脱水にも注意が必要ですが、冬の脱水にも注意してください。
こまめな水分補給を怠りがちになります。

食事を欠食せず、喉が渴いたと感じる前に水分を補給するように
心掛けてみてください☆



参考：脱水症&熱中症

※水分制限の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。

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



おらせ

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☆



食生活指針？
初めて聞く
言葉やねえ・・・

実践できること
あるのかなあ？

食事から
健康を考えたい！



食生活指針って・・・なんなん？

食生活指針とは、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。》

項目は10個！次号から一つ一つ解説していきます。

参考：厚生労働省 農林水産省



食生活指針を皆さんと実践！していきたいと思ひます。

うさぎ年 お正月

2023年
うさぎ年！



新たな年が
始まりました



新しい事を
始めてみるのも
よいですね☆

今年も
飛躍の年にして
みませんか？

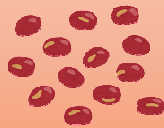


今年も『すこやか』を
宜しくお願い致します。



smile Cooking

郷土料理の
継承



いとこ煮



「いとこ煮」は小豆を里芋又は、かぼちゃと煮た料理で、湖北地域を中心に、県内全域に広がった郷土料理です。

かぼちゃを使った『いとこ煮』は湖東地域でよく食べられ、里芋を使った『いとこ煮』は、湖北地域でよく食べられています。

小豆は一度ゆでこぼしてアクを取ってから柔らかくなるまでゆでます。一口大に切った里芋を下ゆでし、砂糖、醤油で煮た小豆に加え煮ます。

当院の食事にも、時々『南瓜のいとこ煮』が献立にあがります！

出典：農林水産省



※糖尿病や腎機能低下等、食事療法を行っている方は、調味料など主治医の指示を守ってください。