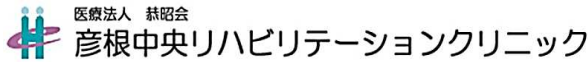


認定栄養ケア・ステーション

医療法人恭昭会彦根中央



2023年2月28日発行

2023年

3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



ひなまつり



この時期になると、ひなまつりに合わせて『甘酒ゼリー』を作成しています。米麴を使用した甘酒をゼリーに。ゼリーには花を描いて、お節句らしさを演出しています！

栄養科*作

《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！

♪♪全国の郷土料理♪♪ いちご煮 青森編

料理名を見ると、いちごを煮るのかな？と思いますが、八戸市や階上町などの太平洋沿岸に伝わる郷土料理で、ウニとアワビの吸い物という高級食材を使った贅沢な料理です。「いちご煮」の名前は、椀に盛り付けたとき、アワビなどのエキスによって乳白色に濁った汁に浮かぶ黄金色のウニがまるで、朝露にかすむ野いちごのように見えたことから付けられました。

参考：農林水産省

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



おいせ

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☆

食事から
健康を考えたい！



食生活指針は、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10項目策定されています。 <平成12年（2000年）3月に当時の文部省、厚生省、

先月に引き続いての5項目はこちら！

①適度な運動とバランスの良い食事ですら
適正体重の維持を



②食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。



③日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



④食料資源を大切に、無駄や排気の少ない食生活を。

賞味期限 消費期限 使用期限



⑤「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましよう。



来月から項目ごとの詳細を見ていきます。

参考：厚生労働省 農林水産省

卒業

3月



smile Cooking

かぼちゃとお豆の
クリーム煮♪

◆当院で提供しているレシピです◆

【材料】

- ・南瓜 50g
- ・玉葱20g
- ・大豆水煮 10g



- ◇無塩バター 2g
- ◇牛乳 50g
- ◇シチューの素 5g
- ◇コショウ 少々
- ◆水 50g



1. 南瓜は皮をおき一口大に切ります。
玉葱はくし切りにします。
大豆の水煮は水をきっておきます。
2. 鍋に調味料（こしょう以外）と水をいれ、具材に火が通り軟らかくなるまで煮てください。
3. 最後にこしょうをふりかけ、完成です！！

バターを無塩のもの、シチューの素を牛乳に置き換えることで、塩分控えめなクリーム煮になります♪

※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。