

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



水無月



6月30日に提供をしている『水無月』です。
お粥で作ったゼリーの上に、あんこゼリーを『粒あん』にみたくて、上からデコレーションしていきます。管理栄養士が作る力のこもったお菓子です。



力作!



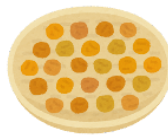
栄養科 作



《当院で提供している、管理栄養士手作りの嚥下に配慮した菓子等の紹介です》

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

《梅》うめ



6月は梅の収穫期でもあります。

筆者の故郷には50本近く梅の木があり、昔は毎年この時期に帰郷し家族みんなて梅を収穫していました。収穫した梅は、梅干しや梅ジュースに!

みんなて収穫した梅はまた格別! とっても楽しい思い出です。



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事ができます。

★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！

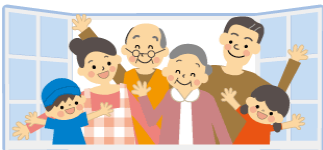


食生活指針は、一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図る目的として10項目策定されています。

〈平成12年（2000年）3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省が策定。〉

各項目ごとの詳細をみていきます

③適度な運動とバランスの良い食事で適性体重の維持を。



- ☆普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- ☆普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ☆無理な減量はやめましょう。
- ☆特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

毎日体重を量らなくても、『1週間に1回は量ろうかな』と思っ
てもらえていると、自分の体重を気に掛けるようになると思いま
す。体重計を購入しないと！からの方もいらっしゃるかもしれま
せん。

『ちょっと気にしてみる』を始めてみませんか？

参考：厚生労働省 農林水産省



夏が近付いてきました



梅雨入りの季節に
なりました

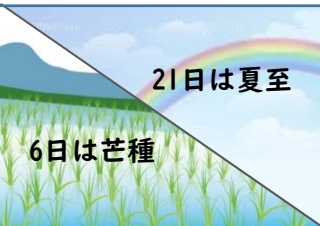


紫陽花も綺麗な
季節ですね



21日は夏至

6日は芒種



夏本番に向けて、体調
管理に気を付けて下さい



smile Cooking

6月は
食育月間

栄養素の働きから、3つの食品グループに分けたものを
三色食品群といいます



3つのグループから『まんべんなく食べる』事を心がけましょう！

※糖尿病や高血圧症、腎機能低下等、各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。