

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6月28日発行

2023年

7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 ●



紫陽花ゼリー

6月から7月に丁度見ごろとなる紫陽花。様々な色で紫陽花に見立て、ゼリーにして提供しています。



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！

♪♪全国の郷土料理♪♪ 鯖そうめん 滋賀県



「鯖そうめん」は、焼きサバを煮こんで、そうめんにかからめる滋賀県の湖北地域を中心に県内全域で食されている郷土料理です。毎年4月に長浜八幡宮の祭礼として行われる「曳山（ひきやま）まつり」のご馳走として「鯖そうめん」がふるまわれており、ハレの日に食されています。また、春の農繁期に「五月見舞い」として食べられています。



出典：農林水産省Webサイト

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

④主食・主菜・副菜 を基本に食事の バランスを。



- ☆多様な食品を組み合わせましょう。
- ☆調理方法が偏らないようにしましょう。
- ☆手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

1日に**主食・主菜・副菜**がそろった食事を2食以上取っている割合は**57.7%**で、20代では**39.6%**、30代では**45.3%**と低くなっており、若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

『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



梅雨が明けると・・・

梅雨が明けると
夏がやってきます



暑さの中、色んなことを、
つつい頑張ってしまう
こともあるかと思えます。



休憩をしながら、



体調に気を付けて
お過ごしください☆



smile Cooking

じゃあ、食事の
バランスって？

ある日の夕食を例にしてみました。

『毎日ここまでは無理かも』と思われるが、加工食品や調理済食品と手作りを組み合わせて是非工夫してみてください。



副菜：野菜などを使った料理で、**主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割**を果たしています。

主菜：魚や肉、卵、大豆製品などをつかったおかずの中心となる料理。
主として良質なたんぱく質や脂肪の供給源となります。



主食：米、パン、めん類などの穀類
で**主として糖質エネルギーの供給源**になります。

様々な食品を取り入れる事は、
食事を楽しむ！ことにもつながります。

参考：厚生労働省 農林水産省

※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。