

# 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 ●



## スイカゼリー

スイカジュースをゼリーにした、夏らしい一品です。スイカの皮の部分は、抹茶ゼリーとカルピスゼリー。種もゼリーで作成しています！



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！

## ☆食中毒にご注意を☆

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ入ることによって発生します。

食中毒を防ぐためには、

細菌の場合☆細菌を食べ物に「付けない」→手洗いをしっかり

☆食べ物に付着した細菌を「増やさない」→冷蔵庫を過信せず早めに食べる

☆食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」→しっかり加熱 この3つが原則となります。



気温や湿度が上がる夏場は、特に注意が必要です。

出典：厚生労働省

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



## ⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。



☆穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

☆日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

エネルギーを作り出す栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質です。健康の保持・増進のためには、これらの栄養素バランスとして、それぞれ適正割合を維持することが重要です。

炭水化物の主要な供給源は穀類。穀類の中でも米は様々な料理にできるとても身近な食物ですね。

参考：厚生労働省 農林水産省



夏休み！！



夏休みや長期休暇などで、外出する機会も多くなりますね



楽しみながら・・・



休息もして・・・

体調管理を  
してくださいね。



## smile Cooking

## 減塩クッキング！



当院で提供している  
『鯖の梅肉焼き』です。



【梅ペースト材料】

・梅干し中1/2個 5g  
(細かく刻みます)

・砂糖 3g

・濃口醤油 1g

・料理酒 3g

・みりん3g

塩分：1.3g

参考：食品成分表



### 梅肉焼き

梅干を細かく刻んで調味料と併せた梅干しのペーストを、魚や肉にのせ焼きます。

『梅干しは塩分が高いのでは？』

→梅干しの量を減量し、塩分を控えていきます。

大葉や鰹節を混ぜ、風味などをプラスし梅干しの量を減らせば、さらに減塩ができます。料理酒も食塩ゼロの商品もあります。



※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。