

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12月28日発行

2024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 ●



明けましておめでとうございます



本年もどうぞ宜しく
お願い申し上げます

名物！系切り餅を、お粥で作りしました。
嚥下が困難な方にも安心して食べて
頂けます。

系切餅

栄養科*作

毎号、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をしています。
☆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！

小正月 1/15に食べる『小豆粥』

☆マメマメ知識☆



小正月には、その年の豊作を予祝する『小豆粥』を食べる習わしが全国的にあります。
粥を作り、茹でた小豆をいれ食すのですが、砂糖で味を付けたり、塩味で整えたりと
地方によって様々です。



出典：食文化概論 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

⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。



- ☆子供のころから、食生活を大切にしましょう。
- ☆家庭や学校、地域で、食生活や、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- ☆家族や仲間と食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ☆自分たちの健康目標をつくり、より良い食生活を目指しましょう。

健康の保持・増進のためには、一人一人が食生活を見直し、健康的な食生活を実践することが重要です。

『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



謹賀新年 1月

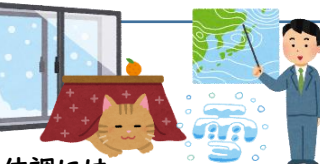
皆様、明けまして
おめでとうございます



今年は
イベントも
多いよと
いう方も
おられるのでは？



体調には
十分お気をつけ下さいね



今年も『すこやか』を
どうぞ宜しくお願い致します



smile Cooking

減塩について マメ知識

食塩相当量を減らしたお塩



食塩相当量を減らしたお塩が販売されているのを御存じでしょうか。

料理や食材に塩を使う際、一つまみが多くなったり、つい入れすぎやかけすぎてしまう事も多いのではないのでしょうか？そんな時、利用してみるのも一考☆

ただし、食塩相当量を減らしたお塩の中には、様々な商品があります。内容をよく確認し、ご自身に合った商品を購入をして下さいね！

注目!

日本人の食事摂取基準2020年版では、食塩相当量で 男性 7.5g 女性6.5gが1日の摂取基準となっています。



※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。