

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 ●



桜餅



嚥下に配慮した「桜餅」をお粥で作りしました。

餅の部分には桜パウダーを混ぜ込み、
淡いピンク色に仕上げています。

桜の葉は抹茶で色を付け、
中にはあんこゼリーを入れました。

一足先に春を感じられる一品です。



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！

五基本味 ~おいしさとは?~

味覚は人間の感覚の一つで、『舌』で味わいます。

*甘味 (かんみ) : 甘い *酸味 (さんみ) : 酸っぱい *塩味 (えんみ) : しょっぱい

*苦味 (にがみ) : にがい *うま味 (うまみ) : うまい

食材、調味料、調理法により『おいしさ』が変化します。五基本味の一つ『うま味』のおかげで、
西洋料理のように油を使わなくてもおいしく食べることができます。

参考：私たちの食文化ってどんなもの？ 農林水産省



☆マメマメ知識☆



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。＞

1年に渡り解説してきました食生活指針、いかがでしたか？

※2023年1月号～2024年1月号をチェック！



健全な食生活をどう楽しむか考える



適切な運動、バランスの良い食事



食生活を振り返り、改善する

繰り返すことが大事！
もう一度食生活を見直してみませんか？

減塩



参考：厚生労働省 農林水産省

次月号からは新しい特集です！
お楽しみに！



卒業のシーズン

3月は卒業のシーズン



新生活の準備に
忙しくなりますね



寒暖差が激しい
季節でもあります

休憩中



無理をなさらず
体調管理には
気を付けてください

smile Cooking

お菓子で減塩！

「亀田の柿の種」に減塩タイプがあります！



減塩

減塩タイプを実際に
食べてみました！！

醤油の味が効いていて、
従来の柿の種と変わらず
美味しかったです！

亀田の柿の種 100g 塩分1.28g

亀田の柿の種減塩 100g 塩分0.85g

※100g当たり0.43gの減塩になります！

100g当たり0.43gと少しの違いに思われるかもしれませんが、
毎日の減塩習慣が大切です！

他にも様々な減塩のお菓子が販売されています。
皆さんも減塩を意識してみましょう！！



※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。