



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 ●



メロン



入院中でもお食事を楽しんでいただけるよう、定期的に季節の果物を提供しています。

5月はクインシーメロン(熊本産)を提供しました。甘い果汁がたっぷりで大好評(^o^)♪

常食の患者様にはもちろん、心臓食や糖尿病食を提供している患者様にも食べて頂けました。

6月にもメロンを提供する予定です。

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！



6月は食育月間です！！

全世代が対象です(^^)♪

☆マメマメ知識☆

6月1日～6月30日まで食育月間です。食育とは、『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとされています。』

毎月19日は
食育の日
です！



参考：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

おいせ

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



知って活用！

食事バランスガイド

Vol.3

使い方
その1

年齢、性別、活動量から
自分にあったエネルギー量の目安と
各料理区分の適量範囲「つ(SV)」を知りましょう

男性

6～9才		→①
10～11才		→②
12～17才	ほとんど座って生活	→②
18～69才	家事や仕事等で歩く	→③
70才以上	ほとんど座って生活	→①
	家事や仕事等で歩く	→②

女性

6～11才		→①
12～17才	ほとんど座って生活	→①
18～69才	家事や仕事等で歩く	→②
70才以上		→①



好みの料理を選んで組み合わせ、**楽しく**食事をしましょう！

どこに
当てはまりましたか？

	エネルギー (kcal)
①	1400～2000
②	2200±200
③	2400～3000

つ(SV)

主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
4～5	5～6	3～4	2※	2
5～7	5～6	3～5	2※	2
6～8	6～7	4～6	2※	2～3

※成長期はカルシウムを十分にとるためにも
1日に2～3つ(③の場合は4つ程度まで)が望ましい

来月からは各料理区分の「つ(SV)」を解説します！

※「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。

参考：厚生労働省 農林水産省

糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

梅雨

6月

梅雨の時期になりました。



紫陽花もきれいに
咲いていますね



梅雨が明けたら、
夏の到来です。



暑い日が増えてきます。



smile Cooking

美味しく減塩！

たらの豆乳みそ煮



材料

たら	70g(1切れ)
酒	3g
塩	0.03g
こしょう	0.2g
◆豆乳	25g
◆和風だし汁	10g
◆合わせみそ	4g
◆みりん風調味料	3g
◆コンソメ	0.3g
付け合わせ さつま芋	30g

当院で提供しているレシピです
作り方は通常の『みそ煮』の
作り方と同じで、豆乳を
混ぜるだけで作ることが
できます。



豆乳や牛乳を使用することで、
みそを減らしても十分なうまみやコクを
感じることができます。



※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。