

サンホーム竹原 デイサービスセンター

～お食事&歯科室たより～



令和1年8月28日



日頃からデイサービスを御利用下さいまして、誠にありがとうございます。
朝晩涼しくなり、過ごしやすくなってきました。連日の暑さで身体は疲労
気味です。十分な睡眠と、バランスの良い食事を摂って、回復していきましょう。
お待ちかねの味覚の秋・食欲の秋を楽しみましょう。

8月のクッキング…お祭りで屋台の食べ歩き気分になれる3品！「お好み焼」キャバツたっぷりでヘルシー。
「焼きそば」ピリッがリップリ。「チョコバナ」チョコをバナナにつけるのは、至難の業(´_`)でした。



←大量の赤しその葉をもぎって頂き、しそジュースも作りました。

9月の行事食

- 9/11 (水) デイ敬老会…赤飯
- 9/13 (金) 十五夜…芋御飯
- 9/21 (土) 特養と合同敬老会…祝い弁当
- 9/23日 (月) おはぎ
- 9/24 (火) 栗ご飯 

選択メニュー

- 9/2 (月) 鶏肉のパン粉焼き 又は サマの塩焼き
- 9/27 (木) つくね焼き 又は プリの照焼き



次回のクッキングは、9/19(木)です。オリジナル卵丼とスープとおはぎを作ります。ふるってご参加ください。



～循環器疾患予防の術！～

茨城県民は、脳卒中や急性心筋梗塞等の循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の死亡率が高く、平均寿命が全国に比べて短くなっています。これらの予防には、**減塩**や**野菜摂取量の増加**による**高血圧の予防や適正体重の維持**が重要です。

- H28年度調査結果からの現状としては、① 塩分摂取量が多い！（1日約3g分、取り過ぎています）
- ② 野菜摂取量が少ない！（1日 約70g分＝約小鉢で1皿分、不足しています）



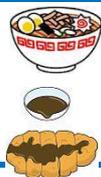
健康日本21では、減塩が血圧を低下させ結果的に循環器疾患を減少させることや、野菜・果物の摂取量の増加が体重コントロールや循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があることなどが報告されています。

今日から出来る減塩&野菜摂取増加宣言！

出来る事から
一歩ずつ 

【減塩】

- ◎ 麺類の汁は飲まない。
- ◎ 醤油やソースはかけずにつける。
- ◎ 弁当の端に入っている漬物は残す。



【野菜増加】

- ◎ 外食や弁当を買う時は、野菜入りメニューを選ぶ。
- ◎ カット野菜や冷凍野菜で気軽にチョイ足しする。
- ◎ 味噌汁は野菜たっぷり、減塩にもなる。



資料は”水戸保健所健康増進課リーフレット”より引用しました。



心配な事などありましたら、お気軽にご相談下さい。

保健室
濱井くにみ



歯科室
木暮由貴子



栄養
色川洋子

