

◆前回のいきいき健康教室

平成31年 2月26日(火) 15:00~15:30

参加していただいた皆さん。お忙しい中、お越し頂きありがとうございました。

テーマ： 糖尿病の合併症予防

糖尿病性腎症予防のためのポイント

☆血糖コントロール

☆塩分コントロール

調理の工夫で減塩しよう！ (1)

1. 新鮮で旬の食材を利用しよう
冬：大根、白菜、春菊、小松菜、
ほうれん草、ねぎ、ごぼう、ぶり、
タラ、カレイ、など
2. だしのうまみを利用しよう
昆布、かつお節、煮干し、椎茸など



調理の工夫で減塩しよう！ (2)

3. 香りや辛味、酸味を利用しよう
スパイス：こしょう、山椒、唐辛子 など
香味野菜：ねぎ、しそ、しょうが、にんにく など
ハーブ類：パセリ、バジル、ローズマリー、
シャン菜（コリアンダー）など
かんきつ類：レモン、カボス、柚子、
シークワーサー など
その他：酢、海苔、胡麻、ごま油、
オリーブ油、ナッツ類



料理の工夫で減塩しよう！ (3)

4. 塩味のメリハリある献立



5. 出来るだけ作りたてを食べる



◆いきいき健康教室(参加費無料)

皆さんが、いきいきと健康に過ごすための教室です。
当院の管理栄養士が、皆さんにわかりやすくアドバイスいたします。
予約制ではなく、どなたでもご自由に参加できます。
参加される方は、1階談話室(お食事・ご休憩スペース)にお越し下さい。

開催日時：偶数月(2、4、6、8、10、12月)の第4火曜日 15:00~15:30
(*^_^*)参加者の方に、サンプル食品をさしあげています♪

次回は、平成31年 4月 23日(火)
15:00~15:30

テーマ：(仮)病気予防と野菜効果



◆行事食(1・2月)

☆お楽しみ主食Dayとは？・・・暦行事の他、主食に変化を加えイベント食として提供しているのが”お楽しみ主食Day”です。通常の主食は白いご飯ですが、ご飯・麺・パンなどにひと手間を加え、味付けしたものを提供しています。また、季節の素材を取り入れ、彩りや盛り付けを工夫しています。

1/1 元旦



1/2 お正月メニュー



1/3 お正月メニュー



1/7 七草かゆ



1/13 成人の日



2/3 節分



2/7 ☆お楽しみ主食Day



2/11 建国記念日



2/14 バレンタインデー



2/28 ☆お楽しみ主食Day



◆今後の行事食予定



3月 3日ひな祭り
19日 お誕生日会
25日 ☆赤米ご飯

4月 2日 ☆花見御膳
16日 お誕生日会
28日 ☆中華丼

4日 ☆牛丼
21日 春分の日
26日 ☆エビピラフ
5日 ☆深川ご飯
21日 ☆オムライス
29日 昭和の日

8日 ☆天津丼
22日 ☆山菜炊き込みご飯
26日 ☆五目炊き込みご飯
11日 ☆五色丼
22日 にんにくきのこ御飯