

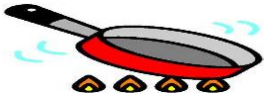
野菜をもう一品
 竹の子のベーコンソテー
 材料 (茹で)
 竹の子 250g
 ベーコン 4枚
 にんにく 適量
 オリーブオイル 適量
 塩・こしょう 大さじ1
 適量

竹の子は油と好相性。洋風の竹の子料理もおいしいです



①竹の子は厚さ3mmぐらいで、食べやすい大きさに切る。ベーコンも食べやすい大きさに切っておく

②フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにく(おろしでもOK)を入れ、火をかけ、香りがでたら竹の子とベーコンを炒める



③好みで塩・こしょうをで味を整え、器にもりつける



特別養護老人ホーム
 かたふち村
 管理栄養士
 山田 由貴

五月の食の予定

五月三日 節句松花堂弁当
 五月十日 母の日ランチ
 喫茶・ローソン販売日は調整
 いただきます

村のまはん新聞5月号(4月6日発行)

いよいよ、ゴールデンウィーク突入ですね。これからの季節は気候がよいので、外出するにはよい季節です。施設の中でも食事でも季節を感じることができるよう、工夫したいと思います。

今月の一句・・・
 「花祭り」
 釈迦の誕生
 祝う日よ
 ※知らない人多いよねえ



花祭り・松花堂弁当



上が「常食」で下は「嚥下食」ですどちらもおいしそうでしょう？



高血圧を遠ざける生活習慣とは？

- 塩分の摂りすぎに注意
- 野菜や果物を積極的に食べる
- 適正な体重の維持
- 適度な運動
- アルコールは適量で

■禁煙

特に今回は塩分の話
をクイズ形式でお話しまし
たよ



①クイズです。日本人の栄養摂取基準では好ましい塩分量は1日どれくらいでしょう？

答え 男性 8g未満

女性 7g未満

※長崎県民の平均摂取量10.1g

②では、毎日食べている物の中にはどれくらいの塩分が含まれているでしょうか？

- 味噌汁 1. 5g
- きつねうどん 5. 3g
- カレーライス 3. 3g
- にぎり寿司(醤油込み) 5g



まずは意識することが大切。これからも皆さんと一緒に楽しく学んでいきたいですね。



元気塾におじゃましています。

片淵3丁目公民館で、第2、4木曜日に実施している「片3元気塾」では、主に寝たきりにならないように、体操をしています。私もおじゃまして、休憩の時間を利用して、栄養に関するお話をさせていただいています。ご興味ある方は見学にきてみてくださいね。

寝たきり予防の体操ではストレッチや軽い負荷運動をおこなっています。私も一緒にしていますが、日頃デスクワークばかりで運動不足なので、翌日筋肉痛になることも・・・(汗)



元気塾では、まず最初に「血圧測定」を行っています。そこで、体操の間の休憩時間に「高血圧を遠ざけるには？」という内容のお話をさせていただきました。



※左ページをご覧ください

