

“熊循”栄養科だより 2015年夏号

7月に入り、暑い夏がやってきますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

熊本地方はこの梅雨、大雨に見舞われました。

散歩が習慣の方など、思うように運動ができなかった方もいらっしゃると思いますが、

梅雨明けの暑い夏に向けて、バランスの良い食事と運動で体調を整えたいですね。



『熊循御幸会』にて、花田管理栄養士が講演を行いました

6月20日に、第8回「熊循御幸会（糖尿病友の会）」が行われ、糖尿病療養指導士でもある花田管理栄養士が、『合併症の食事療法について～減塩の工夫など～』という演題で講演を行いました。糖尿病の食事療法での減塩の必要性や、減塩のもたらす効果、減塩のコツなどをわかりやすく説明しました。



講演後には、みそ汁の試飲を行いました。

- ①普通のみそ汁
- ②みその量を半分にしたみそ汁
- ③みその量を半分にしてだしを効かせたみそ汁

の3つを飲み比べていただき、だしを活用するなど工夫次第で減塩でもおいしく食べられる、ということを体感していただきました。

やってみましょう

減塩生活度チェック!!

あなたの減塩生活度をチェックしてみましょう！

- 味見をしてから醤油やソースをかける
- みそ汁など汁物は1日に1杯までにしている
- 漬物は1日に1回までにしている
- 塩辛いものは好物だが、食べる量には気をつけている
- 外食はあまりしない
- インスタント食品はなるべく食べないようにしている
- ラーメンやうどんの汁は全部飲まない
- かつおや昆布、いりこなどから天然のだしをとっている
- 薄味が一番だ

チェックの数が

1～3個の方...まだまだ減塩初心者です。減塩生活を心がけてください。

4～6個の方...減塩生活中級者です。さらなる減塩を目指しましょう！

7～9個の方...減塩マスターです！これからも減塩生活を楽しんでください♪

“熊循”食のご紹介



～5月5日 こどもの日～
オムハヤシ
コールスローサラダ
コンソメスープ
プリン 飲み物

子どもが大好きなオムライスを大人向けにしてみました。テーマは『大人のお子様ランチ』です。



～7月7日 セタ～
セタそうめん
鶏肉と里芋の旨煮
水ようかん 飲み物

そうめんは天の川をイメージして盛りつけました。そうめんと涼しげな手作り水ようかんで、患者さまにも夏を感じていただけたかと思います。