

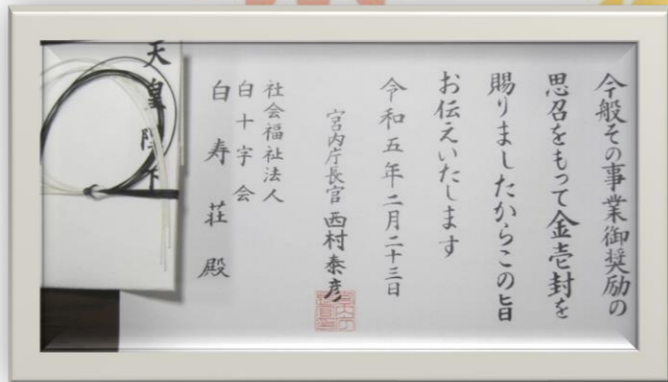
2023年4月発行

社会福祉法人白十字会
特別養護老人ホーム白寿荘
〒314-0134
茨城県神栖市賀2148-112
TEL 0299-92-7443
FAX 0299-92-8910

白寿荘だより



『御下賜金』伝達式



新聞に掲載されました!!



栄養士からひとこと

管理栄養士 西本 茜



～美味しく減塩・正しく減塩～ <現代人の食事は塩分過剰！>

日本人の1日当たりの食塩摂取量はどれくらいご存じですか？

平成28年度国民健康栄養調査結果では、男性…10.8g、女性…9.2g となっています。しかし、厚生労働省の定める塩分摂取基準量は、男性…8.0g、女性…7.0gです。つまり現代人はまだ塩分摂取量が過剰であり、減塩を心掛けなくてはならないのです。特に高齢者は、味蕾の減退や唾液の減少で味覚が落ち、濃い味を好んでしまうので特に注意が必要となります。

<美味しく減塩するコツ！>

- ①味にメリハリをつける …おかずの1つだけしっかり味付けし、あとはさっぱりと
- ②新鮮な食材を使いましょう …新鮮な食材は素材の味や香りが良いので、そのままでも美味しいです
- ③だしを活用しましょう …うま味で美味しく減塩が出来ます
- ④酸味・香味を活用しましょう …酸味・香味で味にメリハリが出て減塩出来ます
- ⑤汁ものは具沢山にして美味しく減塩 …具沢山でうま味が増し減塩できます
- ⑥適温で食べましょう …適温で食べることで味を感じやすくなり、減塩効果がアップします
- ⑦加工食品を控えましょう …加工食品は塩分が多く含まれているので、使い方に注意です
- ⑧新鮮な野菜・果物をしっかりととりましょう …野菜や果物にはカリウムが豊富で、カリウムにはナトリウム排出効果があります

以上の減塩のコツ！は知っているものもあると思います。今一度、ご自身の食生活を振り返り、出来ることからチャレンジしてみてくださいね！



減塩のポイント

- 減塩調味料を使う
- しょうゆを直接かけず小皿にとってつける
- だし旨味や素材の味を生かす
- 漬物は控えめに、おひたしにしょうゆをかけすぎない
- 塩分の多い汁ものは控えめに、めん類の汁は残す
- 減塩しょうゆ
- 減塩調味料を使う
- しょうゆを直接かけず小皿にとってつける
- 漬物は控えめに、おひたしにしょうゆをかけすぎない
- 塩分の多い汁ものは控えめに、めん類の汁は残す
- 減塩しょうゆ
- 減塩調味料を使う
- しょうゆを直接かけず小皿にとってつける
- 漬物は控えめに、おひたしにしょうゆをかけすぎない
- 塩分の多い汁ものは控えめに、めん類の汁は残す



消防訓練行いました！！

編集後記

コロナ禍が落ち着きつつ、ようやく日常が戻ってきたように思います。白寿荘でも少しずつですが、花見散歩、おやつイベントが行えるようになりました。今まで制限されていた分を取り戻せるような日々が送れますように... 今後ともよろしくお願いいたします。



伯耆

ご挨拶



施設長 田中 健

日頃から、白寿荘をご利用頂き深く感謝申し上げます。新年度を迎えました。新型コロナウイルス感染症について、施設内でも少しずつ緩和してまいりますが、流行時には細心の注意を払ってサービスを行ってまいります。引き続きご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。今年桜の開花が早く3月中旬に満開になりました。数人ずつ外出（散歩）もしております。ほぼ、3年間施設にいたことで久しぶりの外出でご利用者の皆様の笑顔と楽しそうな声も聞こえております。また、当たり前前のように外出行事ができるようになりますね。ちなみに、桜が満開に咲いており気持ちが高揚（紅葉）しておりました。おかしな話。



🍵 **ティータイム** 🍵

パンケーキ作っちゃいました！！
出来たては美味しいですね😊

おいしい! ><

🎎 **まひなまつり** 🎎



祝 永年勤続功労者 (25年、10年)

秋山涼子さん (10年)

科長のお祝いをしたつもりが、自分までお祝いをして頂き、ありがとうございました。仕事と育児の両立をしながらご迷惑をおかけしつつ、ここまでやってこれました。これからもがんばっていきます!!

原田宏美さん (25年)

25年間白寿荘にて勤務させて頂き、ありがとうございます。本当に利用者様と一緒に働いている同僚の皆さんが良い人達なので、ここまで楽しく勤務させて頂いております。本当に感謝しかありません。これからも楽しく利用者様と同僚達と働かせて頂きたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。



🌸 **お花見** 🌸

花見散歩に行ってきました🌸
肌寒かったけど、外の空気はやっぱり気持ちいいですね!!