



花 檀 だより

令和元年 5月 第222号



令和元年。まだしっくりきませんが、新たな元号になりました。元号が変わると身も心も一新し、がんばるぞという気持ちが出てきます。令和になって様々な話題がありますが国民全員に関係する話題といえば、紙幣、硬貨を一新する発表ではないでしょうか。今の馴染みある福沢諭吉もあと数年で見納めかと思うと寂しいものです。私のような古い人間は現金をもつとお金の大切さを実感しますが、現金自体が電子マネーやカードにかわりつつある昨今では、その実感もうすれつつあります。時代が進むと人々の価値感にも変化があり、興味深いです。昭和や平成と時間が流れ、令和となった今、毎日を精一杯生きて令和の時代を充実したものになりたいですね。

【イベント紹介】

《1階 ダイケア》 5月といえばこどもの日、端午の節句なので、4月28日の日曜デイでは折り紙を使って兜を作って頂きました。皆様が器用に折り紙を折って完成した兜は、装飾したケースに入れられ、最後にはまるで売り物のような立派な置物になりました。ある利用者様は「ひ孫にあげようかな。」とおっしゃり、とても楽しみにしておられました。



日曜デイの昼食は天ぷら御膳、おやつは五平餅でした。



中でもお刺身はとても新鮮だったのでおいしく食べて頂きました。

おやつは五平餅は目の前でホットプレートを使い焼きたてを用意させて頂いたので「良い香り〜。」
「おいしそう」と喜んでもらうことができました。

《2階3階フロア》 4月27日(土)お誕生日会では平成も終わりなので【平成・昭和ふりかえりクイズ大会】を行いました。「現在の5千円札に描かれている人物は？」といった問題がでると「誰やったかな〜?」「樋口一葉や」など皆、必至に回答されていました。令和に変わり、大正生まれの利用者様は4つの時代を生きてこられたんだなどと考えると、あらためて利用者様へ尊敬の念を抱きます。令和の時代も利用者様がお元気で過ごして頂けるようスタッフ全員でサポートしていきたいと思ひます。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花檀**

TEL : 0744-26-1371 FAX : 0744-26-1372



【各サービス】入所療養介護 100床 (ショートステイを含む) 通所リハビリテーション 50名

【減塩について】

減塩とは、食事での塩分を減らすことを指します。

日本人の塩分摂取量は、世界的に見ても多く、その原因としては、しょうゆ、味噌など日本特有の調味料を使った和食文化や加工食品、外食の普及などが考えられます。

塩分(ナトリウム)を摂り過ぎると、高血圧やさまざまな病気を引き起こす原因となる為、
檀原市でもスーパーでの減塩料理の試食やレシピの配布などが行われています。

減塩の為の調理のポイント

出汁をきかせる

出汁のコクや旨みをきかせることで、塩味の物足りなさを補うことができます。市販のだしを使用するよりも手作りだしを使用した場合が塩分を約1/3に抑えることができます。



香辛料や香味野菜の香りや辛味を利用する

香りや辛みをきかせることで塩味の物足りなさを補うことができます。しょうがやわさびの他にもカレー粉やハーブ類を使用するのもおすすめです。



香辛料や香味野菜の香りや辛味を利用する

香りや辛みをきかせることで塩味の物足りなさを補うことができます。しょうがやわさびの他にもカレー粉やハーブ類を使用するのもおすすめです。



塩分含有量の少ない食材や調味料を選ぶ

調味料に含まれている塩分量を確認して使用しましょう。また、最近では減塩タイプの調味料もたくさん出回っています。料理にあわせて調味料の使い方を工夫しましょう。

【主な調味料の塩分相当量】

| | | | |
|------------|------------|----|------|
| ・ 穀物酢 | 大さじ1 = 15g | 塩分 | 0g |
| ・ マヨネーズ | 大さじ1 = 12g | 塩分 | 0.3g |
| ・ トマトケチャップ | 大さじ1 = 15g | 塩分 | 0.5g |
| ・ 濃口しょうゆ | 大さじ1 = 18g | 塩分 | 2.6g |
| ・ 淡色辛みそ | 大さじ1 = 18g | 塩分 | 2.2g |



塩分を摂り過ぎたときのおすすめ栄養素のご紹介

塩分の摂り過ぎが気になったら摂り過ぎた塩分を排泄する効果のあるカリウムを積極的に摂取しましょう。

カリウムは、野菜や果物、豆類などに多く含まれる栄養素です。

カリウムは水溶性で溶けやすく、汁ごと飲むスープか、生のままサラダで食べるのがおすすめです。

<参考文献> ABCクッキングスタジオHP

暦・行事予定

| | | | |
|-------|------------|-------|-------------|
| 5月1日 | 即位の日 | 5月3日 | 憲法記念日 |
| 5月4日 | みどりの日 | 5月5日 | こどもの日 端午の節句 |
| 5月12日 | 母の日 | 5月20日 | 散髪日(入所者) |
| 5月25日 | お誕生日会(入所者) | | |

