

風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

平成 29 年 8 月 第 5 号

8月になり、真夏日の暑い季節となりました。皆さん熱中症など、体調管理には十分に注意してください。7月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、管理栄養士から塩分に関するお話を掲載しておりますので、参考にいただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F 入所フロア

今月は、7月21日(金)に誕生日会を行いました。暑さが厳しい中、少しでも利用者様に涼しい雰囲気をお届けしようと考え、釣りゲームを企画いたしました。事前に職員で作成した魚にクリップを挟み、先端に磁石のついた竿を持って、皆様に釣って頂きました。利用者様からは、「大漁や大漁。」「大きい魚釣れた。」などの歓声も沸き起こり、楽しそうにされていました。また、最後に“夏”を感じる歌として、『海』を利用者様と一緒に歌い、夏の暑さに負けない熱気ある歌声に、職員も感動しながら、楽しい時間を過ごしました。



通所リハビリテーション

7月は「七夕」ということで、『七夕まつり』を開催しました。まずは、「織姫、彦星 巻き巻きゲーム」です。織姫チームと彦星チームに分かれて頂き、織姫と彦星の人形を乗せたイカダをひもで巻き取り、先にゴールまで運んだチームが勝ちです。慌てて引き寄せようとする人形は落ちてしまいます。人形がグラグラするたびに皆さん『わぁ～』『きゃー』と大笑いしながらご自分のチームを応援されていました。接戦の結果、最後は職員対決により織姫チームが勝利しました。

次に、皆さんで「七夕さま」の歌を歌い、七夕に関するクイズに答えて頂きました。

最後は、職員による寸劇です。本来なら、年に1度しか会えない2人のロマンティックなストーリーなのですが、万葉テラスバージョンとしてアレンジを加え、川の妖精と謎の黒ずくめの男が現れ、織姫から彦星を奪いおんぶをして去っていく・・・という衝撃的な結末でした。

劇が始まってから終わるまで皆さん大爆笑の嵐でした。



かくれ塩分にご注意を！！

食塩の摂取量が多いと、高血圧や胃がんなど様々な生活習慣病をまねくおそれがあります。生活習慣病予防として、塩分の摂りすぎには注意したいものです。

1日当たりの食塩摂取量

性別 現状平均 目標量

男性 10.9g 8g

女性 9.2g 7g

減塩の極意おしえます

- ① 加工品を減らし、なるべく旬の食材を選びましょう。
- ② 麺類は汁をできるだけ残しましょう。
- ③ 汁物は1日1杯にして、具たくさんに。
- ④ 調味料を計量してみましょう。
- ⑤ 酸味、辛味、香りを利用しましょう。
- ⑥ 栄養表示を確認しましょう。

* 目標量は一般的な基準です。

調味料	食塩小さじ1	ソース大さじ1	しょうゆ大さじ1	減塩しょうゆ大さじ1	みそ大さじ1	トマトケチャップ大さじ1	マヨネーズ大さじ1	バター大さじ1
	約5g	約1.3g	約2.6g	約1.3g	約1.9g	約0.6g	約0.6g	約0.3g
加工食品	食パン1枚(60g)	ゆでうどん1玉(300g)	焼きちくわ本(100g)	梅干し1個(10g)	塩ます1切(80g)	プロセスチーズ(20g)	ローソク山うす切り1枚(20g)	焼き豚1切(25g)
	約0.8g	約0.9g	約2.4g	約2g	約4.6g	約0.6g	約0.6g	約0.6g
外食	鍋焼きうどん	ざるそば	ラーメン	焼きそば	天丼	カツ丼	牛丼	親子丼
	約6.7g	約3g	約6.3g	約4.8g	約4g	約6.9g	約3.3g	約5.4g
外食	うな重	握り寿司	カレーライス	ハンバーグ	サンマの塩焼	豚肉のしょうが焼き	お好み焼き	ミックスサンドイッチ
	約4.7g	約4g	約3.4g	約3.1g	約1.5g	約3g	約3.1g	約2.3g

朝食のパンとバターだけで1g程度の食塩が含まれています。思い切ってパンをご飯に替え、減塩タイプの漬物にしてみるのもいいかもしれませんね。

また、意外に多いのがおつまみの塩分！

塩鮭(80g)とたらこ(50g)だけで、1日量の半分以上の塩分を摂ってしまうのです。

* 右の栄養表示をチェック

ナトリウム量 = 塩分量ではないのでご注意ください

⑨ 栄養標準成分表 春雨ヌードルスープ		1食あたり
エネルギー	143kcal	
タンパク質	22g	
脂質	0.2g	
糖質	32.2g	
食物繊維	1.9g	
ナトリウム	1.4g	
春雨かやく	0.8g	
スープ	0.6g	

Naナトリウム量(g) × 2.54 = 食塩相当量(g)

万葉テラス 栄養課
管理栄養士 山崎 朋子



医療法人



南風会

〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 80 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名

介護老人保健施設



万葉テラス