



平成29年度
春号

風が爽やかで心地のよい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。
浜江堂の桜は今年も見事に咲き誇りました。三野原病院・ささぐり浜江苑をご利用の皆さまにも楽しんでいただけたのではないのでしょうか？
今年の冬は、全国的にインフルエンザが大流行しました。インフルエンザをはじめ、感染症はとても怖い病気です。感染症にかからないためにも、日頃から丈夫で健康なからだ作りを心がけていきましょう。

料理のご紹介

年度初めは様々な行事があり、忙しい毎日をお過ごしではないでしょうか？
今回は、行事のときの食事にもピッタリ！！当院（苑）で大好評の“ちらし寿司”をご紹介します。

●材料（3人分） ※人数によって調味料の分量は調整してください

《具》	《合わせ酢》	《飾りつけ》
干し椎茸・・・2.5g	米・・・1合(150g)	卵(錦糸)・・・1個
干びょう・・・3.5g	酢・・・20g	桜でんぶ・・・適量
ごぼう・・・20g	砂糖・・・18g	ミツバ・・・適量
人参・・・12g	塩・・・3.5g	きざみのり・・・適量
醤油・・・2g		
砂糖・・・2g		
塩・・・0.1g		

●簡単な作り方

- ① 《具》は全て干切りにし、醤油・砂糖・塩で煮、常温に冷ましておく。
- ② 少なめの水で炊いたご飯に《合わせ酢》を入れ、切るように混ぜ酢飯にする。
- ③ 酢飯と①を混ぜ合わせる。
- ④ 飾りつけ用の錦糸卵などで飾りつけて完成。



食生活チェック



生活習慣病や認知症の予防のためにも、
バランスのとれた食事が基本です。
現在のご自分の食生活をチェックしてみましょう！！

	チェック	チェック項目
1		1日3食バランスよくとり、欠食しないようにしている。
2		魚は、血栓予防に効果的。2日に1回は食べている。
3		肉は、強い体を作るたんぱく源。2日に1回は食べている。
4		卵は、手軽なたんぱく源。1日に1個は食べている。
5		牛乳・乳製品は、吸収の良いカルシウム源。 1日にコップ1杯（200cc）位は飲んでいる。
6		大豆・大豆製品（豆腐・納豆など）を1日1品は食べている。
7		野菜、根菜類、海藻、きのこ、いも類は、茹でたり、炒めたりして、 毎食2皿食べている。
8		主食（ごはん、パン、麺）は、エネルギー源。毎食食べている。
9		ビタミンが豊富なくだものを、適量食べている。
10		水分を1日1～1.5リットル位飲んでいる。
11		減塩を心がけている。（高血圧の予防・改善に重要）
12		菓子類は、糖質や塩分が多いので食べ過ぎに注意している。
13		献立作り、食事作りは脳の活性化！積極的に取り組んでいる。
14		食べることを楽しんでいる。



結果はいかがでしたか？丸の数が少なかったからといって、すぐに生活習慣病などになるという訳ではありません。ただ、丸の数が多ければ多いほどバランスのとれた適切な食生活をされているといえます。

ご自身の今後の健康のためにも、丸の数14個を目指してみませんか？

なお、ご自分でこういった食事を準備することが難しいという方については、三野原病院喫茶室にて、病院の患者様と同じ食事を食べることが出来ます。ご興味のある方は、三野原病院のホームページをご覧ください。三野原病院外来にお声掛けください。