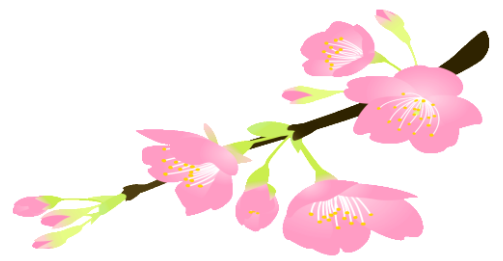




# 栄養科だより



暖かな陽気になり、お花見シーズンの到来です  
運動不足の方は花々を楽しみながら散策など如何でしょう

平成30年4月1日発行 第300号  
発行 栄養科

## ●3/3 ひな祭り膳をお届けしました●



イクラをのせた散し寿司、すまし汁、雪菜のわさび醤油和え、茶碗蒸し、桜餅の献立を提供しました。厨房では何日も前から調理師たちが、「彩どうする！？器何がいいかな！？」と試行錯誤を重ねておりました。雛祭り当日、患者様からは「手作りの茶碗蒸し美味しい！」「散し寿司もきれいだこと～」と大盛況でした！

★来月の行事食も乞うご期待！！

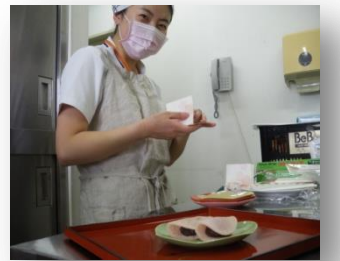
## ●ひかり料理教室● ～さくら餅作り～



皮は白玉粉と薄力粉を混ぜて作りました。モチモチで甘～い桜餅になりました

ほんのりピンクで桜色に♪

あんこが足りない・・・！ピンチ！！！！



## ●平成30年度 栄養相談教室日程●

今年度も  
やります



場所：1階 オーチャードホール

日時：毎月第3金曜日

14:30～15:00

(料金は無料です)

\*昨年度の来場者数は年間で **200人**

を超えました！！

どなたでも、お気軽にご参加下さい。

日程	内容	担当者
4月20日(金)	健康寿命を延ばす食生活 ～いつまでも元気でイキイキ長生き・認知症予防～	角田
5月18日(金)	目からうるこの最新糖尿病の食事療法 ～血糖を安定させ、合併症を予防しよう～	渡邊(淳)
6月15日(金)	お手軽減塩方法 ～血圧コントロールが若さの秘訣～	小椋
7月20日(金)	貧血の方はバランス食で鉄を摂ろう ～元気ある毎日を送るために～	阿部
8月17日(金)	あなたは毎日良い便が出ていますか？ ～快適！便秘解消食生活術～	渡邊(淳)
9月21日(金)	良く噛めない方・むせる方のために ～食生活を見直して、ぱくぱく美味しく食べよう～	小椋
10月19日(金)	骨を丈夫にする食生活 ～寝たきり予防のために今から注意すべき事は？～	角田
11月16日(金)	がん予防に大切な食生活のあり方 ～がんをよせ付けけない身体を作ろう～	阿部
12月21日(金)	食品添加物の安全性 ～保存料・着色料・発色剤等の危険度チェック～	角田
1月18日(金)	腸内環境を整え万病を予防しよう ～腸内フローラ最近の話題～	渡邊(淳)
2月15日(金)	さよならメタボリックシンドローム ～あなたのお腹周りは大丈夫ですか～	渡邊(恭)
3月15日(金)	サプリメントは本当に効くのかしら？ ～健康食品の有効性を検証しましょう～	角田