

相澤東病院新聞 16号

発行日：令和5年3月17日

発行人：リハビリテーション科

スイーツバイキングを開催しました！！

皆で楽しくスイーツバイキング！



みんな甘いものには目が無いようで、次々にテーブルにあるスイーツに手が伸びていました。普段見ることのできない笑顔にあふれた時間を過ごすことができました。

おみくじで運試し！！



ドキドキのおみくじ！スタッフが患者さんの身体が良くなるように、願いを込めたコメントが書かれたおみくじを引きました。大吉がでた人は大喜びでした！！

バレンタインデーにちなんで…



体操はバレンタインデーにちなんで「ハート♡」の形を手や腕、全身を使って表現。患者さんの手によってたくさんのハートが病院に作られました♡

嚥下障害があっても食べられる



飲み込みや噛む力が弱くなった人でも、噛まずに安全に飲み込めるスイーツを用意しました。今回は、抹茶・おしるこ・モンブラン・チョコ・葡萄の5種類でした。

相澤東病院新聞 16号

発行日：令和5年3月17日

発行人：栄養科

高血圧の食事療法

減塩で血圧管理！
血管や心臓の負担を減らしましょう。

目指せ1日6g未満！！

※日本人の塩分摂取量（2019年）は男性10.9g、女性9.3g

★減塩のポイント★

- ① 調味料は小皿に一定を出し、付けながら食べる
- ② 漬物、汁物、麺類、練り製品、加工食品の摂取は食塩摂取過剰に繋がるので注意
- ③ 汁物は1日1杯以下に。麺類のつゆは残す
- ④ 酢、レモン等の酸味、大葉、みょうが、生姜等の香味野菜、わさび、辛子、七味等の香辛料を利用する
- ⑤ 減塩調味料や減塩食品を活用する
- ⑥ 1、2品に限って味をつける
- ⑦ 食べ過ぎると食塩摂取過剰に繋がるので注意



減塩おすすめレシピ

ぶりのソテー きのこのマスタードソース

★1人前の塩分量

塩分1.4g

材料2人前

- ・ぶり 2切れ
- ・塩 少量
- ・あらびき黒コショウ 少量
- ・サラダ油 小さじ1
- ・生しいたけ 2個
- ・しめじ 1パック（100g）
- ・オリーブ油 大さじ1
- ★水 大さじ1
- ★酒 大さじ1/2
- ★減塩醤油 小さじ1
- ★粒マスタード 小さじ1

作り方

- ① しいたけは石づきを除き、1cm幅に切る。しめじは石づきを除き2-3cmに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して、①を少し焦げ色が付く程度に炒め、★を加えて混ぜる。
- ③ ぶりは塩こしょうをして、サラダ油で焼いておき、②をかける。

軟らかい方が良い方はきのこの代わりに人参や大根などの野菜で対応してもOK。たっぷりきのこのこと粒マスタードの辛みで塩気をつけすぎず、おいしく減塩できます。

