

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～健康寿命とは、何か？～



老化により、人間は聴力や視力、移動能力など身体能力が低下したり無くなったりします。それに加えて慢性疾患（心臓病、脳卒中、慢性呼吸疾患、ガン、認知症など）になるリスクが高くなります。

このような状況下での健康な高齢化とは、決して「病気ではない」状態を目指しているわけではありません。

病気になっても、障害を持っても、住み慣れた環境の中で、残された機能的能力を発揮して、自立した生活のもとに幸福感を感じながら生きていける状態を言います。

しおさいの栄養士は病気や障害の有無に関係なく、高齢者がいつまでも元気でいられるようなお手伝いをしていきたいのです。



ふわふわおこのみ焼き

E800kcal P47g 塩分4g

【材料2～3人分】豆腐 1/2丁 (200g) 卵 3個 油 小さじ1
ツナ缶 1/2個 とろけるチーズ 30g 玉ねぎ・しめじ各 1/2個
だしの素 小さじ1 ごま油 大さじ1 塩こしょう 少々

《作り方》

- ①玉ねぎは薄いスライス切り、しめじは石づきを落として房に分ける。
- ②フライパンに油を小さじ1入れ、①に塩こしょうをし、炒める。
- ③卵を溶きほぐし、豆腐を手でちぎりながら入れ、②の野菜とツナ、チーズ、だしの素を入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンでごま油を熱し、③を入れて蓋をする。最初は中火で、焦げないように火加減に注意しながら5～8分位焼く。
- ⑤火が通ったら、お好みソース、めんつゆ、ポン酢等を好みでかける。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしてください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

