

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～からだのお手入れしてありますか？～

一生に1台しか車を持ってないとしたら・・・大切にお手入れして長持ちするように気を付けますよね。これは人の身体に対しても同じことがいえます。身体は使い捨てや交換が出来ません。しっかりとお手入れをして、できるだけ元気に快適に長く生きていきたいですね。

一度機能が低下したらもとに戻らない臓器といえは腎臓があります。腎臓は身体の機能を正常に保つ働きをもつ大切な臓器です。



こんなことはありませんか？

- 健康診断の尿検査で異常を指摘された。
- おしっこの色が変わったと感ずることがある。
- おしっこが泡立っていると感ずる。
- 夜間に何度もトイレに行く。
- 顔色が悪いと言われたことがある。
- 疲れやすい。疲れがぬげない。息切れがする。
- 靴や指輪がきつくなった。むくみが抜けない。

ひとつでも
あてはまる人は
かかりつけ医に
相談しましょう！

うま塩タコライス

簡単！減塩！大分県うま塩レシピ紹介

(材料 2人分)

合いびき肉	160g
玉ねぎ	160g
レタス	30g
ミニトマト	60g
ケチャップ	大さじ3 (45g)
ウスターソース	小さじ4 (24g)
塩・こしょう	少々
油	大さじ2 (24g)
ご飯	300g



(作り方)調理時間約 15分 エネルギー659kcal 食塩 2.3g

- ① 玉ねぎはみじん切り、レタスはせん切り、プチトマトは4等分に切る。
- ② ケチャップ、ウスターソース、塩・こしょうを混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、合いびき肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを炒める。
- ④ 合いびき肉と玉ねぎに充分火が通ったら、②の調味料を入れて煮詰める。
- ⑤ ご飯を器に盛り、レタス、トマト、④を盛りつける。

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

