

8月4日は 栄養の日

2025年の「栄養の日・栄養週間」は、「**みんなで結ぶ栄養の日**」というテーマで、全国各地の管理栄養士・栄養士の活動をより広く発信することを趣旨としてリニューアルします！（8月4日：栄養の日、8月1日～8月7日：栄養週間）

皆さんの身近に、気軽に食事の相談ができる管理栄養士・栄養士はいますか…？
「**栄養指導**」ときくと、「あれもダメ！これもダメ！と言われるんじゃないだろうか…」「なんとなく怒られそうだから嫌だな」などとマイナスなイメージを持つ方も多いかもしれません。そうではなく、管理栄養士・栄養士は「**食事の相談ができる人**」です。

当院では管理栄養士による栄養指導（食事の相談）を受け付けております。『食べる量が減ってきた』『体重が減ってきた』『食事が食べにくい』『退院して食事形態が変わったけど、調理の仕方がわからない』『水分にとろみをつけるって何…？』など食事のお困りごとがありましたら、ぜひお気軽にお問い合わせください。

きゅうりと豚肉の梅風味炒め

＜材料＞ 2人分

- ・きゅうり 2本
- ・豚肉 150g
- ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 適量
- ・ごま油 大さじ1
- ★梅干し 2個
- ★砂糖 小さじ1
- ★しょうゆ 小さじ2
- ・大葉 2枚



＜作り方＞

- ①きゅうりは、縦半分に切り、斜めに切る。
- ②梅干しは、種を取って叩いておく。
- ③豚肉に塩、こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに、ごま油を熱し、中火で豚肉を炒める。
- ⑤豚肉の色が変わったら、★の調味料をいれる。きゅうりを加えて、さっと炒める。千切りにした大葉を散らして完成。

「まごわやさしい」という言葉 知っていますか？

食生活を改善するために効果的で栄養価の高い食材の頭文字を取った標語です。

噛み応えがある食感の食べ物が多く、食事の際はしっかりと噛んで食べる必要があります。

「**まごわやさしい**」の食材を少しプラスするだけで、バランスがよく、**噛む回数を増やす**メニューを簡単に作ることができます。バランスの良い食事は、**歯の健康**にも大きな影響を与えます。

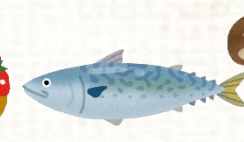
まめ



ごま



わかめ



やさい

さかな

しいたけ

いも

(きのこ類)



**8月3日～9日の1週間、「未来の食と栄養」をテーマに
大阪・関西万博の大阪ヘルスケアパビリオンへ栄養士会が出展しています！**

医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所 なかに歯科クリニック訪問部
認定栄養ケア・ステーション えーくち

Tel:078-599-6440 Fax:078-599-6443 (9時～18時)