

# 美浜いきいきデイだより 令和8年7月号

いよいよ本格的な夏の訪れを感じる季節となり、ムシムシとした日が多くなっています。クールダウンすることも忘れずに、今からしっかり暑さに慣れていきましょう！

デイルームの入り口には7月7日の七夕に向けて笹飾りを置きました。皆さんも来所されたときに、短冊に願い事を書いて飾ってくださいね🍀



《お知らせ》 介護保険負担割合証について、令和8年度分(令和8年8月1日～令和9年7月31日)がお手元に届きましたら、ご利用日にご持参をお願いいたします。

## 《看護師から》 夏の減塩 <高血圧対策>

日本人の一日の食塩摂取量は 10.1 g。世界的に見ても高い値です。食塩の摂取量の多さは高血圧に大きくかかわります。

[食塩が高血圧を引き起こす仕組み]

私たちの体には体内の塩分濃度を一定に保つ仕組みがあります。食塩を取りすぎ、体内の塩分が増え、濃度を一定にするために体の中の水分が増えます。その結果、血管内を満たしている血液量が増えて、血管にかかる圧力が強くなる→血圧が上がってしまう…という仕組みです。

日本では令和6年時点で高血圧等がない人の一日の塩分摂取量は、約7gとされています。また、高血圧がある人は、一日の塩分摂取量6g未満を推奨しています。

★減塩を心がけよう・・・食塩摂取の7割は調味料からです。洋食に使われるトマトケチャップやマヨネーズと比べて、和食で多く使われる醤油やみそは食塩量が多いので注意しましょう！

代表的な調味料に含まれる食塩量(調味料大さじ一杯15mlの食塩含有量)

- ・醤油(薄口) 2.8g、(濃口) 2.5g ・みそ 2.0g ・めんつゆ3倍濃縮 1.7g
- ・ソース(ウスター) 1.5g (中濃) 1.0g ・トマトケチャップ 0.5g ・マヨネーズ 0.3g

★夏に始める減塩のためのポイント <試してみよう!>

・ひんやりグルメ…塩味は低い温度ほど強く感じます。例えば夏野菜を薄味で煮て、常温になるまで冷まして食べると満足感が高くなります。

・夏バテに効く! だしの活躍…昆布やトマト等に多く含まれるグルタミン酸、かつお節や煮干しのイノシン酸、干しシイタケのグアニン酸などの「うまみ」を組み合わせると満足感のある味付けになります。

7月行事予定 23日(木)、24日(金) おやつバイキング  
16日(木) ギター、 21日(火) 紙芝居

《編集後記》ただいま絶賛サッカーW杯(北中米)が開催されています!! デイルームの大型テレビでも試合を流すと、多くの方が観戦してくださっていますよ! 日本戦じゃなくても白熱した試合は面白くて、なんならワタクシ皆さんに混ざって観ていたいくらいです(笑) この時期、高見家は予定が合えば家族総出で観戦! みんなでキャーキャー言いながら楽しんでいます🍀🍀 高見

## 献立表

7月					
月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん みそ汁 赤魚の煮付け やわらかごぼうのおかか煮 小松菜と椎茸のおひたし 漬物 果物	チャーハン 中華スープ かに風味しゅうまい 茄子の中華風マリネ 漬物 果物	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン&ポテト カリフラワーのバジル和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 あじ魚醤油焼き 山形県産車麩の煮物SH ささげのごま和え 漬物 果物
6	7	8	9	10	11
ごはん みそ汁 骨までやわらかいわし梅煮 やわらか割干し大根煮 胡瓜とツナの酢の物 漬物 果物	七夕献立 七夕そうめん そぼろ豆腐 果物	ごはん みそ汁 さば味噌煮 れんこんの土佐煮 ささげのお浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 豚角煮 切昆布和え ほうれん草のお浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 フライドチキン ブロッコリーのペパロンチーノ 大根とルッコラのサラダ 漬物 果物 	ごはん みそ汁 白身魚のきのこあんかけ こんにゃくレンコン金平 オクラおかか和え 漬物 果物
13	14	15	16	17	18
ごはん みそ汁 めぬけの中華蒸し風(清蒸魚) カリフラワーのカニ風味あんかけ 胡瓜と中華くらげの和え物 漬物 果物 	ごはん みそ汁 鶏のやわらかフリッター 三色豆 もやしの梅肉和え 漬物 果物	ブルコギ丼(ほうれん草) 中華スープ チヂミ 漬物 果物	ごはん みそ汁 さばの煮付け ひじきと大豆の煮物 EPA <sup>+</sup> とオラの出し醤油和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 キャベツの牛肉炒め風 あんかけふくさ卵 小松菜と椎茸のおひたし 漬物 果物	豚甘辛ごはん(青ネギ) みそ汁 うの花 白菜とわかめの生姜和え 漬物 果物
20	21	22	23	24	25
ごはん コンソメスープ メバルのアクアパッツァ風 カリフラワーのバジル和え さつまいもサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 鶏つくね 焼きなす おみ漬けの白和え 漬物 果物	愛情食堂 きゃべきゅう牛丼 みそ汁 山形県産車麩の煮物 漬物 果物	ごはん みそ汁 サバのいしる焼き 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 もやしのごま和え 漬物 果物	ラーメン(醤油) 肉しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え 果物	ごはん みそ汁 にしん生姜煮 レンコンと人参のきんぴら ほうれん草とゆばの和え物 漬物 果物
27	28	29	30	31	
ごはん みそ汁 サイコロステーキ ブロッコリーのペパロンチーノ コーン入りコールドスロー 漬物 果物	欧風ビーフカレー コンソメスープ ほうれん草とコーンのソテー 漬物 果物	ごはん みそ汁 畑のお肉の黒酢豚風 チヂミ ごま油香る!辛くない白菜 <sup>おひたし</sup> 漬物 果物	ごはん みそ汁 めばるの塩麹焼き さつまいも甘露煮 切干大根の甘酢和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ こんにゃくレンコン金平 ほうれん草のお浸し 漬物 果物	