citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　　～10 月号～　令和 6 年 9 月 20 日

空高くかかる白雲にも、秋の風情が感じられるようになってまいりました。
さて、明光会では 10/11(金)静岡市民文化会館にて、
第６４回社会福祉法人明光会　明光学館大學開所記念　合同文化祭を開催いたします。
利用者の皆様は本番に向けて練習に励んでおり、職員も一丸となって当日の成功をサポートしてまいります。ぜひお誘いあわせの上、ご高覧くださいますようお願い申し上げます。
皆様の秋が実り多きものとなりますようにお祈り申し上げます。

社会福祉法人明光会　理事長　寺田千尋

都道府県クイズに挑戦！

みんなでトランプを楽しみました！

チッタの給食は栄養たっぷり！

高校生の皆さんが給食の支度や片付けを進んで行ってくれました

夏休みの期間を利用して、一人でバスを利用して通所する練習を頑張りました！

季節はすっかり秋模様になってきました。
夏休みにたくさんの友達と交流を深めることが出来たおかげで、夏休み前より友達と遊ぶ姿がよく見られるようになりました。

10 月の健康コラム

健康づくり推進センター
看護師　金山宗大

食塩の取りすぎについて

【減塩の必要性】

心血管病の原因となる高血圧はいろいろな生活習慣の歪みで生じますが、そのうちの最も重要なものの一つに食塩過剰摂取があります。海から陸に上がった生命体の生命維持機構の重要なものの一つに食塩（ナトリウム）が体外に失われることを防ぐということがありました。しかし、文明の進化とともに食塩摂取量は石器時代の1日 1～2g 以下から 10g 以上へと増えてしまいました。このため、高血圧が増え、それに伴う脳卒中や心臓病・腎臓病などが増加しています。また、食塩の過剰摂取は高血圧を介さず、直接心血管病の原因になることもあるといわれています。そのため、減塩は高血圧の患者さんだけではなく、健康な人たちにとっても大切なことなのです。

【減塩目標】

日本高血圧学会では食塩摂取量 1 日 6g 未満の目標を掲げています。
この値は多くの高血圧患者さんで減塩の試験をして確実に血圧が下がった値を参考にして決めたものですが、実は中間目標なのです。
本来はもっと少ない値にすべきだというのが専門家の意見で
欧米ではもっと少ない値が最終目標として示しているようです。
ところが、「日本人の食事摂取基準」においては男性の 1 日の食塩摂取量の目標値が 7.5g 未満、
女性が 6.5g 未満という目標値があげられています。
日本人の食生活において、現状では 1 日 6g 未満に抑えることは無理だろうからということで決まったものなのです。
食塩摂取量の適正量を意識し、安定した食生活を目指しましょう。

本部献立紹介

【ぐる煮】

調理　管理栄養士
福島　千帆里

「ぐる」とは土佐（高知県）の方言で「仲間」「みんな」といった意味があり、
根菜を中心に色々な材料を一緒に煮込んで作られることから「ぐる煮」と名づけられたそうです。

【材料（4 人分）】

大根	300g
さといも	140g
人参	80g
ごぼう	80g
こんにゃく	1/2 丁
厚揚げ	1 枚
だし汁	2 カップ
薄口しょうゆ	大さじ 2
砂糖	小さじ 2

【作り方】

1. **さといも以外の材料は 2cmの角切りにする。**
   さといもは皮をむいて茹でてぬめりをとり、他の材料より大きめに切る。
2. **だし汁に具材を入れ調味料で味付けし、弱火で煮る。**

行事予定

○　10 月
・10/11(金) 第64回社会福祉法人明光会
明光学館大學開所記念　合同文化祭
・10/26(土)
ラパンハロウィンイベント

虐待通報・苦情受付

8 月の通報は 0 件です

各種お問い合わせ
054－270－7103
担当者：富田　浩子
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック！