

なごみ通信

お便り

祝

第200号



令和4年8月10日発行

お誕生日

おめでとうございます！



7月23日(土)

7月のお誕生日会が行われました。

いつも明るく元気な皆さま。お誕生日の方に色紙をプレゼントしていますが、色紙を渡すと皆さま喜ばれ、素敵な笑顔を見せてくださいま

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

9月の行事予定

1日：『なごみワイワイ感謝祭』

14日：『誕生日会』

16日～22日

『お楽しみ風呂ウィーク』

障がい者グループホーム なごみ庵（仮称） の工事が始まりました！！



8月3日撮影



6月30日には地鎮祭が行われました



なごみの水耕の目の前に建設
しています。開所は本年12月を
予定しております。今後の情報
もなごみ通信で掲載していきま
すので楽しみに！

美味しく減塩するコツ！

燕市地域支援事業 短期集中型通所型サービス『なごみ健康教室』では7月21日に栄養士からの栄養指導が行われました。今回は減塩についてのお話でした。夏場は塩分も大事ですが摂取しすぎると体にも良くありません。減塩するコツを紹介していきたいと思います。



酸味の利用



酢や柑橘等の酸味で
味のメリハリをつける

香辛料や 香味野菜を利用



香りある野菜やスパイス
ハーブ等で味に
アクセントをつける

食塩を多く含む 食品は避ける



食塩が多い食品(漬物、練り物等の
加工食品)は塩分を多く含むので
注意が必要です。

減塩食品を利用



減塩醤油や減塩みそなど
塩分を減らした食品を
利用しましょう

作るときのコツ

汁物はだしをきかせ 具を増やす



だしの旨味を上手に利用し
汁物は野菜を入れて具沢山に
すると減塩効果大！

献立にメリハリを



全て薄味だと物足りないので
1品は普通の味付けにすると
満足度が高まります

食するときのコツ

食るときに 味付けする



下味はつけずに調理し、
食べる時に塩をふりかけたり、
醤油をつけて食べる

汁物の汁を残す



塩分を含む汁は残し
汁物は1日1杯までに
しましょう