



カレンダーもいよいよ最後の一枚を残すのみとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も1年、大変お世話になりました。よき年を迎えられますことを心より祈念しております。

2024年も健康に過ごせるようにとの願いを込めて、おせち料理を食べる方も多いのではないのでしょうか？一見、健康そうに見えるおせち料理ですが、保存性を高めるために砂糖や塩を多く含んでいます。

厚生労働省の推奨する1日あたりの塩分摂取量の目標値

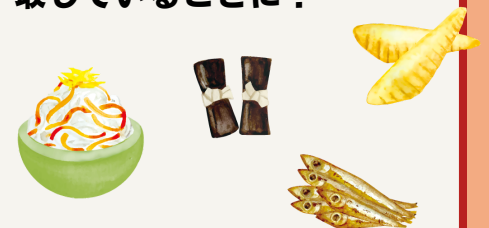
男性：7.5g未満
女性：6.5g未満
高血圧の方：6g未満
腎臓病患の方：3-6g未満
人工透析患者：6g未満

おせちに含まれる糖分・塩分含有量

伊達巻（一切れ30g）
黒豆（10粒20g）
数の子（1本20g）
かまぼこ（2切れ25g）
昆布巻き（1個30g）
なます（小鉢50g）



少ないように見えますが、これら全て摂取しただけでも塩分量3.1g、1回の食事でも1日の半分量の塩分を摂取していることに！



お雑煮やおつまみなども摂取すると、1日の塩分量はかなりの量となってしまいます。ちなみに年越しそばも塩分量が高いので年越し前から塩分過多が始まっています。糖質についてですが、見ただけで一目瞭然かと思えます。お正月と言えばお餅ですね。お餅は1個あたり糖質25g程度、おしるこやぜんざいにお餅を入れると1食で糖質量50g以上が確定です。お酒と一緒に摂取する方はお酒の糖質量にも注意が必要です。

【食べる際のポイント】

- ・ 食べる分だけ取り分ける
- ・ 色々なものを少しずつ食べる
- ・ 数日に分けて食べる
- ・ 醤油などを付けずに素材の味を楽しむ

看護師の久保が作成しました



2024年も健康に過ごせるように「食べすぎない」を心がけましょう♪

MERRY CHRISTMAS

スタッフ紹介④

福岡県直方市出身です✨
趣味はゴルフや筋トレです。
体を動かすのが好きなので
スポーツ全般好きです🏌️‍♂️

長崎の大学に進学、総合病院に勤め、急性期から回復期のリハビリを経験しました。得意なりハビリ分野は循環器・呼吸器・運動器・脳血管疾患です。

最近ハマってるのは温泉やサウナです。キャンプもしてみたいと思いつつできてないので、今年こそ挑戦したいと思います🔥



看護師 光永

理学療法士 田丸

熊本出身です。
好きなことは旅行、道の駅巡りが好きで美味しい食材を使ったおつまみをよく作ります🍷

急性期、緩和ケアでの経験があります。
住み慣れた環境で過ごせるよう、お話を聞きながら不安の軽減に努めます。

沖縄の離島の綺麗な海が大好きです！



【リハビリの年末年始のお知らせ】

※看護師の訪問につきましては
年末年始も通常訪問です

年末年始のリハビリの訪問は下記の通りとなります

12月29日(木)	通常訪問
12月30日(金)	休み
12月31日(土)	休み
1月1日(日)	休み
1月2日(月)	休み
1月3日(火)	休み
1月4日(水)	通常訪問



すっかり寒くなったので、
全員集合して暖をとっています

今月の
にゃんこ



NEKODAMARI



follow me



@SEISHINMEINOHAMA

誠心訪問看護 リハビリステーション

姪浜

〒819-0002 福岡市西区姪の浜4-22-31-50

TEL : 092-892-8585 FAX:092-892-8586

姪浜 誠心

検索

<https://houmonhango-seishin.com/>