



うららかな春の日差しが、心地よい季節となりました。目にするものも寂しさを感ずる風景から心弾むような春の光景へと移り変わっていきます。

今年は、花粉の飛散量が例年より多く花粉症の方にはつらい日々が続いています。暖かいとはいえ冷え込む日もありますので、体調管理には気を付けてご自愛ください。

4月の予定



- 7日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 3階～
- 10日～12日 9時00分～ 理容サービスふらっと
- 14日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 4階～
- 21日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 2階～
- 28日(金) 9時00分～ 消防設備点検
- 28日(金) 14時30分～ 火災避難訓練
- 28日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～

理容サービス「ふらっと」営業日の変更のお知らせ

4月より毎月第2月曜日から、毎月第2週の月・火・水曜日の朝9時からに変更となります。今後もご利用をお願いいたします。



新しい旅立の多い、桜満開の季節となりました。コロナ禍で長い我慢の時期もあり、今年は特に、しみじみと桜や春を感じられるのではないのでしょうか？

さて、今回は《塩分》についてお話をしたいと思います。年齢と共に、塩分を加減されている方も多いと思われまます。成人1日あたり目標塩分摂取量は「日本人の食事摂取基準（厚生労働省）2020年版」で、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。

【一般的な食料品に含まれる塩分量】

単位：g（グラム）

食品名	塩分量	食品名	塩分量
うどんやラーメン（汁を含む）	6～7	味噌汁	1.5
カップ麺（汁を含む）	5～6	にぎり寿司（一人前）	2～3
丼物、混ぜご飯、カレーライス、ピラフなど	3～5	沢庵2、3切、昆布佃煮10g、梅干し小1個	1

※上記の食品に含まれる食塩量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。

塩分の摂り過ぎが危険視される理由は、高血圧の発症、それからの動脈硬化・脳卒中・心筋梗塞・腎障害等、様々な疾病発症リスクが高くなるためです。食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心掛けましょう。

今回のお話はここまでとします。塩分については、もう少しお伝えしたく、来月のコラムで、具体的な減塩方法や工夫の仕方をご紹介します。

詳しい情報や空室状況については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。

