



5月は「皐月（さつき）」とも呼ばれますが、「皐」には田の神に捧げる稲を表すと聞きます。田植えの後は、早苗が揺れて目にまぶしく感じますね。

街路樹の緑も日に日に鮮やかさを増し、吹き抜ける風がさわやかな季節となりました。窓を開け換気をして、爽やかな風を感じましょう。

街路樹の緑も日に日に鮮やか



## 5月の予定

- 5日（金） 14時30分～ 移動販売とくし丸 4階～**
- 8日～10日 9時00分～ 理容サービスふらっと**
- 12日（金） 14時30分～ 移動販売とくし丸 2階～**
- 19日（金） 14時30分～ 移動販売とくし丸 3階～**
- 26日（金） 8時00分～ フィルター清掃**
- 26日（金） 14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～**

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。





今回は前回に引き続き《塩分》のお話をします。病気のリスク軽減から減塩が望ましいということで目標塩分摂取量は年々引き下げられています。しかし、加齢により濃い味が好みになる傾向があります。これは年齢とともに舌にある味を感じる味蕾細胞が減少し塩味について段々感じにくくなり、濃い味になれてしまうためです。丁度と思う一步手前で味付けを止めることを心掛けることが大切です。減塩料理でも、ポイントを押さえれば減塩を感じにくく美味しく食べることができますので、少しずつ慣れていきましょう。



### ○減塩のポイント

- ・ 酢、香辛料、レモンや柚子等柑橘系の搾り汁を利用する。
- ・ 加工食品の中には塩分が多く含まれるので塩分量を確認し使用する。
- ・ 味付けは目分量でなく、調味料の使用量を計量する。
- ・ 揚げる、焼く、茹でるなどの調理方法で塩分減に繋げる。
- ・ すべての料理を薄味にするより、メインの1品を重点的に味付けし、他は調理方法で減塩もしくは無塩にして味にメリハリをつける。

※高志の郷で提供される食事は1日の塩分摂取量を計算し、上記に沿うような内容で作られています。



春のお茶会にご参加いただき、ありがとうございました。  
大変ご好評いただきましたので、次回は夏頃に開催を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。