

明けまして  
おめでとう  
ございます



## コンビニに認定栄養ケア・ステーションが登場！

都内、下町情緒あふれる谷根千エリアの商店街近くのローソンが、平成30年8月、栄養ケア・ステーションとして認定されました。

栄養ケア・ステーションとは、栄養ケアを提供する地域密着型の拠点のことです。

地域住民の方は勿論、自治体、健康保険組合、民間企業、医療機関、薬局などを対象に日々、栄養相談、特定保健指導、セミナーや研修会の講師、料理教室の開催など、会に関する幅広いサービスを展開しています。

ローソンでは、すでに、超高齢化社会の地域ニーズに対応するため、かかりつけ薬局を併設した『ヘルスケアローソン』や、介護相談窓口を備えた『ケアローソン』を展開しています。

そこに、地元で介護老人保健施設や訪問看護ステーションを運営している、龍岡会が参画し、栄養ケアステーションとして認定を得ました。これには、理事長の『地域で過ごしている方の健康寿命を延ばすことに貢献したい。要介護になってしまう方の多くは栄養の問題を抱えている』と考え、ローソンでは全国初となる栄養ケア・ステーションの設置が実現しました。

どのような相談が多いかと言いますと、

- ・実は血圧が高いんです とか
- ・母の食が細くなってきてまして・・・ とか
- ・お団子は1本何カロリーですか？ などなど



無料の相談時間は30分と事前に説明し、全てを栄養ケア・ステーションの場で解決させようとせず、地域の医療機関や介護、包括支援センターなどに繋ぐ役割を果たしているそうです。

超高齢化社会を迎える今後、このような取り組みは必要不可欠になっていくのではないのでしょうか。



お正月には、年始に年神様をお迎えしてもてなし、お見送りする行事。

本来は新年最初の月である1月を意味するのですが、一般的には年神様のいる『松の内』元旦～7日までのことだそうです。

年神様を案内する門松、お供え物の鏡餅、神聖な場所を示す

しめ縄を年の暮れに飾りましょう。年が明けたら、その土地を守る氏神様に初詣して新年のご挨拶を。

また、それぞれに思いの込められたおせち料理。新年を迎えられた喜びに感謝して楽しくいただきましょう。

a happy new year!



春の七草  
せり、なずな、  
ごぎょう、はこべら、  
ほとけのざ、すずな、  
すずしろ

1月、今が1年で一番寒い季節ですね。

とにかく身体を温めて、この冬を乗り越えましょう。今年も七草粥、皆様の健康を祈願して作ります。

栄養科 一同

寒い日には、生姜をきかせたスープもおすすめてです。鶏肉とせりで、塩味のさっぱりしたスープ。

私は、そこにレモン汁をいれて、酸味を楽しみます。とても美味しいですよ！どうぞお試しください。

今年も宜しくお願い致します。 小林