



# sukoyaka\*

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



## 銘菓 糸切餅

多賀大社参拝のお土産として定番の生菓子“糸切餅”。そんな糸切餅に見立てたおやつを、当院では提供しています。やわらかく、つるんと飲み込みやすい嚥下食の糸切餅です。全て当院の管理栄養士の手作りで、ひとつひとつ、表情が異なるのも味な一品です。患者様からも毎年好評、今年もお正月気分をお届けできるよう、心を込めてお作りしたいと思います。

こんにちは！彦根中央病院栄養科認定栄養ケア・ステーションです！

訪問栄養指導のご依頼、その他お食事に関するお悩みなど、お気軽にご相談ください。

TEL:0749-27-6504(直通)



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

正月太り撃退にも！  
おいし〜い誘惑の

# 3密回避！



## 密閉

閉じこもらずに体を動かそう！！

家の中でじっとしていると、つつい口寂しくなります。人混みを避けて散歩をしたり、庭の手入れをしたり、体を動かしましょう。大掃除のやり残しはありませんか？



## 密接

決まった時間以外は食べ物に接しない！！

ダラダラ・ちょこちょこ・ながら食いはやめましょう。見ると食べたくなってしまうので、見えない場所にしまいましょう。すぐ手が届かない場所がおすすめです。



## 密集

必要以上に食べ物を集めない！！

あるとつい食べてしまいます。「期限が切れたら/腐らせたらかもったいない」と食べる言い訳にもつながります。必要以上の買い置きや、作り置きはやめましょう。



創刊のごあいさつ

sukoyakaを  
ご覧いただき  
ありがとうございます！  
ございます！



栄養料の取り組みや  
健康情報、



食事に関する情報を  
発信して  
いきます♪



皆様のすこやかな  
食生活のお役に  
立てます  
ように…



## smile Cooking

色々な恵方巻が  
あっていい♪

2月3日は節分です。今年の恵方は南南東です。

噛む力が弱くなった方やお子様の恵方巻は

①海苔の代わりに薄焼き卵で巻いたり、  
刻みのりをまぶす②具材は細かく刻み、

固いものは見た目・味が似ている食材で代用

すると食べやすいです。（かんぴょう→甘辛く

煮た大根など。）細巻きにして疲れず食べきれぬ量にしましょう。



嚥下障害等の理由で食べることができない方は、

工作中恵方巻きの気分を味わうのは

いかがでしょうか。

画用紙とプチプチ緩衝材で巻き寿司が作れます。

細長く切った色とりどりの画用紙を具材に見立て、

プチプチ緩衝材のごはんと黒い画用紙の海苔で

巻きます。お子様にもおすすめです。

