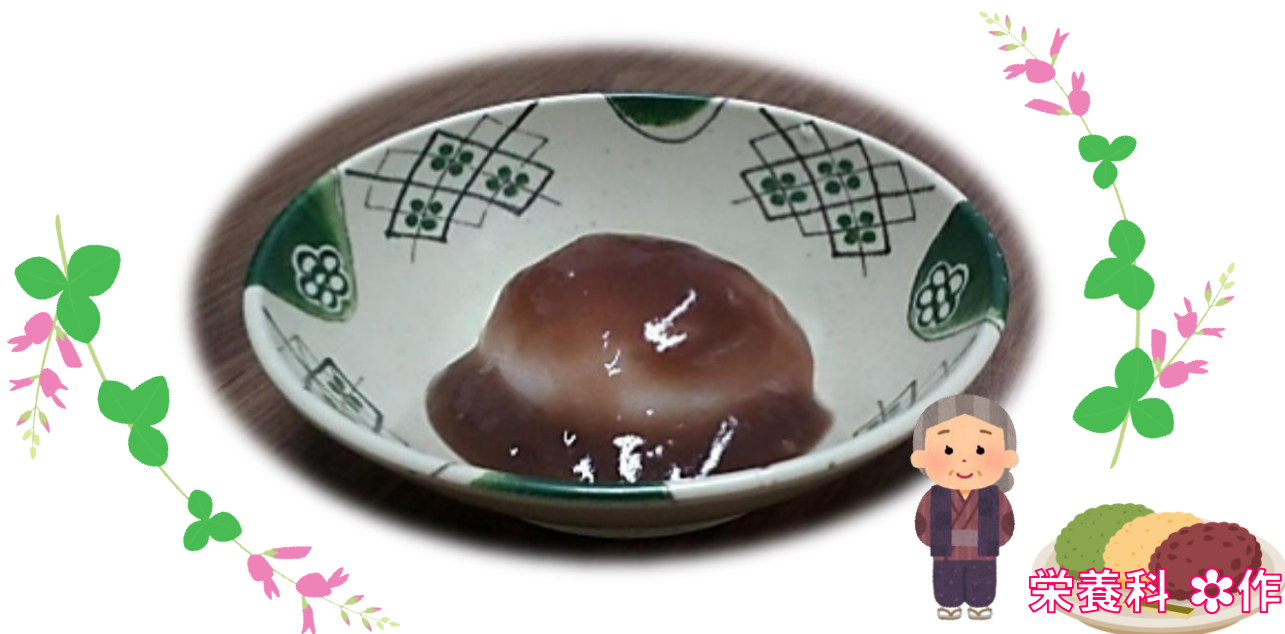


# すこやか sukoyaka

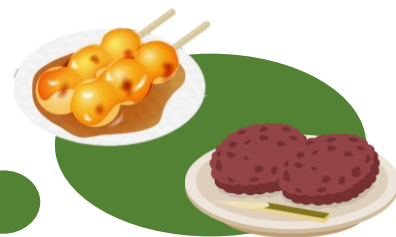
～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



## おはぎ

当院で提供している、管理栄養士手作りの季節のおやつのご紹介です。  
つるんと飲み込みやすい、嚥下食のおはぎです。  
お粥をミキサーにかけ、嚥下食用のゲル化剤でゼリー状に固めています。  
あんは、こしあんにとろみ剤でとろみをつけて飲み込みやすくしています。

あんこソースの代わりに、みたらしあんをかけると、  
みたらし団子風に早変わり。  
お月見団子にぴったりです。



**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

フレイルに  
注意！！

# 健康長寿の3本柱

フレイルという言葉をご存じでしょうか。虚弱という意味で、健康な状態と要介護状態の中間の状態を指します。新型コロナウイルスの3密対策として、人と会う機会がめっきり減ってしまった方が多いと思われます。そんな中、様々な研究により、社会とのつながりを失うことが、フレイルの入口であることがわかってきています。1日中誰とも会話をしない日があったり、座りっぱなしで過ごしたり、たまに食事を抜かしたりしていませんか？

また、健康長寿の3本柱というものがあり、**①栄養②運動③社会参加**が掲げられています。社会参加がなかなか叶わないご時世ですが、栄養と運動は心がけることができます。1日3食しっかり食べ、室内でもストレッチや体操で体を動かしフレイルを予防しましょう。

健康長寿  
の3本柱

栄養

しっかり食べよう

体力

体を動かそう

社会

交流を楽しもう

おじいちゃん、おばあちゃん、  
いつまでも元気でいてね！

敬老の日に想う

おかあさん、  
1人で**冷蔵庫**  
の**整頓**ができて  
いるかしら...？

おとうさん、  
1人で**ちゃん**  
と**ごはん**食べて  
いるかな...？

持病もあるし、1人暮らしの親の**食生活**が心配

訪問栄養指導のサポートが必要でしょうか？  
一度ご相談ください！

## smile Cooking

## フレイル撃退ごはん

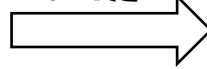
「若いころより食べられなくなったなあ」「もう年だし、たくさん食べなくても十分。」と思い、食事を簡単に済ますことはありませんか。実は、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢者はより一層たんぱく質を含む食品を食べることが大切になります。

だからといって、プロテインや健康食品に頼ってたんぱく質をとる必要はありません。下記のように、普段の食事にチョイ足し・チョイ替えすることで、たんぱく質不足を防ぐことができます。

トースト



チョイ足し

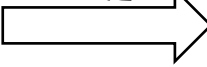


ハムチーズ  
トースト

みそ汁



チョイ足し

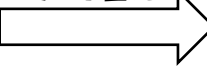


豚汁

ふいかけ  
ごはん



チョイ替え



納豆  
ごはん

腎機能低下など、健康状態に不安がある方は主治医に相談しましょう。