

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～



紅白おしるこ

《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。》

あけましておめでとうございます！！

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

紅白おしるこは、お粥をミキサーにかけ、専用の増粘剤で整え冷やし固めます。

嚥下機能が低下した方も食べられる『おしるこ』です。

今年も様々な季節のおやつを作っていきたいと思います！



こんにちは！認定栄養ケア・ステーション彦根中央 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。

※2021年10月より『機能強化型認定栄養ケア・ステーション』に認定されました！

TEL:0749-27-6504(直通)



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください



すこやか *sukoyaka* *




 月刊誌 創刊号 1月号



秘蔵系切餅
 多賀大社奉拝のお土産として定番の生菓「系切餅」。そんな系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嚼下食の系切餅です。全て当院の管理栄養士の手作りです。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。

こんごは！彦根中央病院 産科 産後ケア・ステーションです！
 産科 産後ケアの専門家、そのほか産科に関する相談など、お気軽にご相談ください。
 TEL: 0749-27-6504 (産科)

TAKA FREE ご自由にお持ち帰りください。

発行一周年

おかげさまを持ちまして、発行一周年を迎えることが出来ました。

これからも地域の皆様に愛される、栄養ケア・ステーションを目指し、発信していきます。

※昨年発行しました1月号～12月号は彦根中央リハビリテーションクリニックのホームページでご覧いただけます。



今後ともどうぞ宜しくお願い致します



今年 **は** 虎年 



smile Cooking

トマトカレー



おせちもいりいり汁とカレーもね！



『おせちに飽きたら、カレーやな』
 毎年、この会話をどこかで聞いてきたような・・・
 辛いカレーは苦手、塩分が気になる、そんな方はトマトカレーはいかがでしょうか？

◆当院で提供しているレシピです◆

【材料】

- ・ジャガイモ40g
- ・人参20g
- ・玉ねぎ50g
- ・豚肉40g
- ・油2
- ・おろしにんにく0.5g
- ・市販カレールウ10g (1/2かけ)
- ・トマトピューレ10g
- ・コンソメ0.5g



普段作っておられるカレーの作り方でO.K!!
 市販のカレールウを半分にし、トマトピューレで味付けする事で、トマトピューレの酸味が程よくおいしく頂けます。

カレールウは、カレー1人前で20g (塩分2g) なので、トマトピューレの塩分を加味しても約1.0gの減塩が出来ます！