

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～



栄養科 ✨作

チョコパフェ



《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。

チョコを使用したおやつです。

イチゴ味と抹茶のつるんとしたゼリーをトッピング！

ホイップクリームでチョコの甘さを引き立てます。

嚥下に配慮したバレンタインにぴったりなおやつです。

皆さんにも好評を頂いています。

《レシピが知りたいなという方はぜひ、下記まで↓ご連絡下さい！》

施設のおやつにも
ピッタリです！



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)

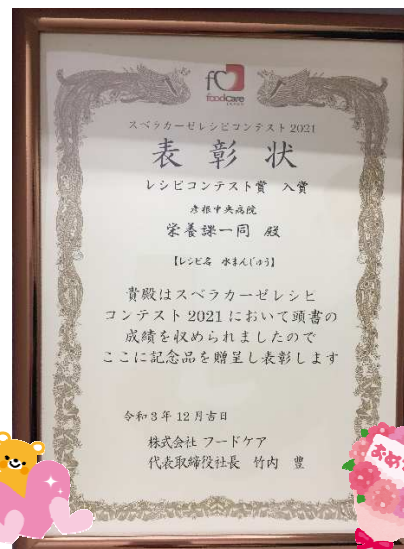


★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

(株)フードケア主催!
スベラカーゼ
レシピコンテスト2021
上位入賞しました★
2021年12月開催



(株)フードケア



2016年より『嚥下障害の方も、そうでない方も一緒のおやつを安全に食べてもらいたい!』という思いから、手作りおやつを作成してきました。

今回の水まんじゅうは見た目も涼しげで、つるんとした食感です。主に夏季に提供をしています。

入賞作品 水まんじゅう この受賞を励みに、さらに新しいレシピの開発も続けていきたいと思っております!

2月4日は立春

2月3日の節分の
次の日は、立春ですね



暦の上では春!
立春から1年が始まるとされてきました。



とはいえ、
まだまだまだ
寒い日が
続きます



暖かくして
お過ごしください

smile Cooking

嚥下と食事

さらさらのものはムせるので、
とろみ剤でとろみをつけているけど
ダマになる時があるのよね・・・と
いう方はぜひ参考にしてみてください。

※嚥下障害の程度により、トロミ量が変わってきます。ここではダマになりにくいコツをご紹介します。

ダマになりにくいコツ

乾いたコップに先にとろみ調整食品を入れておき、後から飲み物を勢いよく注ぐ。



スプーンを左右に往復させとろみ調整食品を散らすようにかき混ぜる。



スプーンかわりに小型の泡立て器やフォークを使って混ぜる。



いずれの場合も30秒程度混ぜてください。

「湖東・食と栄養を考える会」