

すこやか sukoyaka

5

月号

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



栄養科 作

柏餅 《かしわもち》



《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》
端午の節句を感じてもらえるよう、柏餅を作成しています！お粥で作る柏餅は中にあんこを入れています。あんこも飲み込みやすく作っています。
葉は抹茶を使用し、柏餅の雰囲気を出せるよう工夫しています。

☆施設で作れるレシピをご用意しています☆レシピが知りたいという方はぜひ、下記までご連絡下さい！

◆食中毒にご注意を◆

気温が高くなると注意したい食中毒。

食中毒菌を①つけない

②増やさない

③やっつける が三大原則です。



手洗いや清潔な器具の使用



対策例



加熱を
しっかりする



作ったら
すぐ食べる

細菌が原因の食中毒には、菌が増えることが原因のものと、菌が作り出す毒素が原因のものがあります。

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。

※当法人は『機能強化型認定栄養ケア・ステーション』に認定されています



ホームページの
QRコードはこちら



TEL:0749-27-6504(直通)

★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

いつまでも元気で、美味しく食べられるように

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でおせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

チェック表を使って、セルフチェックをしてみましょう！



参考文献：
公益社団法人日本歯科医師会
リーフレット「オーラルフレイル」

Aさんの場合

質問事項	はい	いいえ
<input checked="" type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input checked="" type="checkbox"/> お茶や汁物でおせることがある	2	
<input checked="" type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input checked="" type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

合計点数4点以上で要注意！！

身近な人に相談してみましょう。

※かかりつけ歯科医、家族、
介護・医療関係者など



Aさん



あら、私の場合**7点**、、、
歯医者さんに相談してみよう
かしら？

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

新緑の季節



田植えの季節
になりました



5月5日は こどもの日
そして立夏です



暦の上では
夏の始まり



こまめな
水分補給を
して下さいね！



smile Cooking

郷土料理の 継承



えび豆 えびまめ

「えび豆」は、琵琶湖でとれる

スジエビを大豆と一緒に甘辛く煮ています。

スジエビは、春から夏は沖島に伝わる伝統漁法

「エビたつべ漁」、冬は「沖びき網漁」を行っています。

学校でも給食として提供されています！



【材料】10人分

- ・スジエビ 200g
- ・大豆 200g (乾)
- ・醤油 80ml ・酒 100ml
- ・みりん 30ml
- ・砂糖 120g ・酢 40ml

※醤油を減塩醤油に変えると
塩分を控えることができます。

※糖質制限がある方は、砂糖のみりん
の量を減量して下さい。

【作り方】

1. 一晩水に浸けた大豆を鍋に入れてゆでて、柔らかくする。
2. スジエビは洗って水切りをしておく。
3. 鍋に醤油、砂糖、酒を入れて沸騰したら、スジエビを入れる。
4. しずかに沸騰させ、スジエビの色が変わったらゆで豆を加え20分ほど煮る。
5. 煮汁が少なくなってきたら、みりんを足して、全体にからめる。