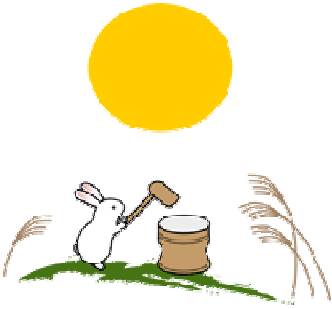




# すこやか sukoyaka

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



## みたらし団子《みたらしウサギ》

《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》  
お粥で作ったお団子に”うさぎ”の絵を付け、お月見のおやつをイメージしました。当科特製の『みたらしだれ』をかけています！  
秋のお月見を楽しんでもらえる一品です☆

☆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！

### ◆ノロウイルスにご注意を！◆

主に冬からノロウイルスによる食中毒が流行します。

しかし、近年では冬の時期だけでなく1年を通して発生しています。

ノロウイルスの食中毒予防も大切です！



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。※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

TEL:0749-27-6504(直通)



ホームページの  
QRコードはこちら



おらせ

在宅医療福祉情報の森



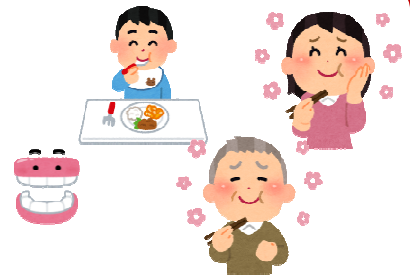
では、各施設の食形態を確認することができます。

★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

いつまでも元気で、過ごせるように

# カムカム噛～む

No.1



## 皆さん、よ～く噛んで食べていますか？

前号まで、口腔フレイル・全身のフレイルについて考えてきました。

今月からは、『噛んで食べる！』事を一緒に考えていきましょう☆

**現代は、昔と比べて噛む回数が少なくなっていると言われています。**

### 昔と今と噛む回数を比べてみると・・・

参考：東京都歯科医師会



弥生時代

1回の食事時間51分

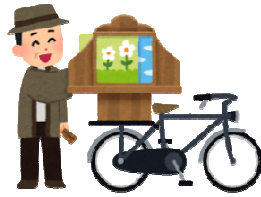
噛む回数3990回

昭和初期

1回の食事時間

22分

噛む回数1440回



現代

1回の食事時間11分

噛む回数620回



**なぜ『噛んで食べる』ことが重要か、次号以降も掲載していきます。**

## 秋の気配



暑さも  
少し和らいてくる  
季節となりました

## 運動会

お月見や  
運動会など  
イベントもありますね

食欲の秋  
読書の秋  
運動の秋!

無理をせず  
体調管理に  
きを付けてくださいね

## smile Cooking

## 果物 食べていますか？

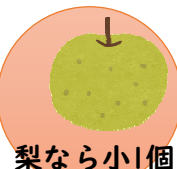
果物は**ビタミン類**や**食物繊維**の供給源となります。  
ただ、最近の果物は甘いものも多い為、食べすぎに注意が必要です。

参考：特定保健指導教材集/食事バランスガイド

1日の目安量は200g程度。エネルギー量にすると100kcal程度が目安。ただし、バナナは1本で約100kcalになります。果物の種類によって目安が異なってきます。

※ドライフルーツや果汁飲料等、生の果物以外はこの目安にあてはまりません。

各果物の200gの目安（一例）です。何種類も食べるという人は、合計が200gになるよう、調整してください！



ぶどうなら15粒程度  
(巨峰など粒の大きいタイプ)

1日にどのくらい食べればいいのかしら？

※糖尿病や腎機能低下等、食事療法を行っている方は、かかりつけ医の指示を守ってください。