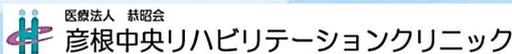


認定栄養ケア・ステーション

医療法人恭昭会彦根中央

令和4年9月28日発行



すこやか sukoyaka

10

月号

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



なめらかに仕上がりました♪

栄養科 作

嚥下に配慮した食事《煮魚》

《今回は、当院で提供している『嚥下に配慮した食事』のご紹介です》

煮魚をミキサーでペースト状にし、トロミ剤でとろみをつけます。

人参やグリンピースのペーストで、トンボを描きました。のみ込みに問題がある方も、楽しく食事をしてもらいたい！そんな思いで毎食違った絵をかいています☆

☆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！

《季節を彩る食事》 10月

栗（くり）



丹波地域で採れる大粒の栗“丹波栗”は、古事記や万葉集、日本書紀にも登場するほど歴史のあるものですが、全国に知られるようになったのは江戸時代のことだそうです。栗ご飯や、モンブランケーキなど用途は多彩！秋の味覚ですね。

出典：農林水産省

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)



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事ができます。

★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.2



皆さん、よ～く噛んで食べていますか？

よ～く噛んで食べると・・・**肥満解消予防**になります。



早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べすぎやドカ食いを防止します。

よく噛むことで視床下部からホルモン（神経ヒスタミン）が分泌され、食欲を抑制します。

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します。

ゆっくり、よくあじわうことになり。うす味、少量でも十分な満足感が得られます。



食べ物を口に入れたら、箸を置いて30回噛んでみましょう



参考：特定保健指導教材集

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。

紅葉の季節



紅葉が楽しみな季節になりました



紅葉前線のお便りも気になります♪



朝晩の気温差も大きい季節です



無理をなさらず体調管理に気を付けてくださいね

smile Cooking

郷土料理の継承



赤こんにやく煮



「赤こんにやく煮」は、滋賀県の特産品である赤こんにやくを使った煮物です。

赤こんにやくは、近江八幡市の名物で三二酸化鉄という鉄分で赤く染められており、煮ても脱色しない特徴があります。

なぜ赤なのか？諸説ありますが、この地域になじみ深い織田信長が派手さを好み、こんにやくまで赤くそめたといわれています。

味付けされた加工食品も販売されているため、通年食すことができます。



参考：農林水産省
全国学校栄養士協議会HP

※糖尿病や腎機能低下等、食事療法を行っている方は、調味料など主治医の指示を守ってください。