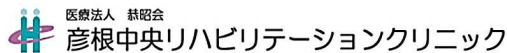


認定栄養ケア・ステーション

医療法人恭昭会彦根中央



令和4年10月28日発行

11月号



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

紅葉のおやつ「紅葉&あんこゼリー」

「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」
紅葉の色彩に模して、白あんを紅葉ゼリーにしました。小豆あんのゼリーが、紅葉ゼリーを引き立てています。秋の紅葉を思い浮かべて頂ける一品です☆

☆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！

♪♪全国の郷土料理♪♪ 北海道編

ニシン漬け



ニシン漬けは、北海道のニシン産業の歴史を伝える郷土料理です。江戸時代後期から明治時代にかけて、北海道の特に日本海側ではニシン漁業がとても盛んでした。春にとれたニシンを干物の身欠きニシンにして保存し、晩秋のころに野菜と一緒に漬け込んだ「ニシン漬け」にして冬に食べていました。

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

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



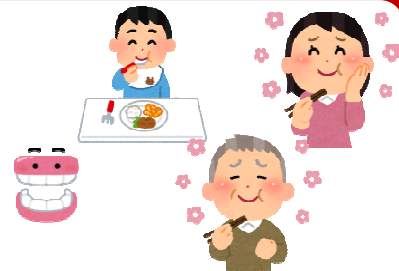
では、各施設の食形態を確認することができます。

★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.3



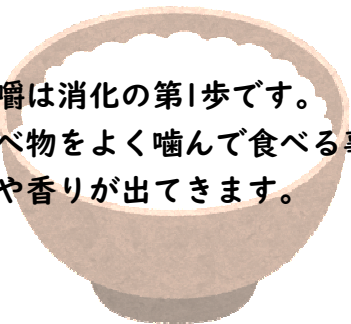
11月8日は

皆さん、よ～く噛んで食べていますか？

いい日です！

よ～く噛んで食べることは、**おいしさを感じる**ことにつながります。

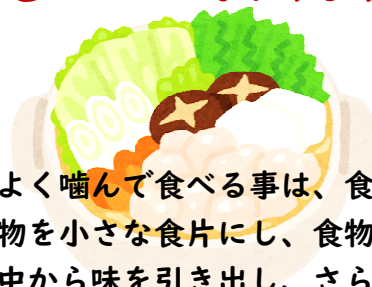
咀嚼は消化の第1歩です。
食べ物をよく噛んで食べる事で、
味や香りが出てきます。



食べ物の味や食感が口の中
のセンサーで感じられ、これ
らが咀嚼に影響します。



よく噛んで食べる事は、食べ
物を小さな食片にし、食物の
中から味を引き出し、さらに
消化酵素が作用する面積を増
加させます。



食べ物を口に入れたら、箸を置いて30回噛んで味わって食べてみましょう！

参考：日本咀嚼学会からの発信 (1)

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。

冬の到来！

11月が過ぎると
師走がやってきます。



なんだか気も忙しい
季節になってきます。



それぞれの
リラックス
する時間を
お過ごし
下さいね

皆様、体調には
どうかお気をつけ
下さい。



smile Cooking

ちりも
積れば

やってみよう
減塩!!

ミルク肉じゃが

肉じゃが(減塩)



だし汁を牛乳に置き換えること
で、うまみやコクが感じられ、
調味料の使い過ぎをおさえる
事が出来ます。

又、牛乳でたんぱく質やカルシ
ウムを摂ることができます。
作り方は普段の『肉じゃが』の
作り方で作る事が出来ます。

◆当院で提供しているレシピです◆

【材料】

【調味料】

・豚肉スライス 100g ◇だし汁 20g

・じゃがいも 40g ◇牛乳 50g

・玉葱 50g ◇砂糖 2g ◇濃口醤油 7g



※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。