

すこやか sukoyaka

12

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

クリスマスのおやつ《抹茶ツリームース》

《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》

抹茶ムースの上にツリーに見立てた生クリームをトッピング。

チョコスプレーをトッピングすると、さらにクリスマス気分があがりますね☆飲み込みなどがしづらい方は、このままのムースでO.K!

安全に召し上がって下さいね。

☆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!

☆マメマメ知識☆ お番茶 (ほうじ茶)

休憩にゆっくりとお茶をのむ☆冬場の水分補給も大切です。

ほうじ茶は、急須に茶を入れ、熱湯を注ぎ、30秒くらいして茶わんに注ぎます。これを一煎といいます。二煎は、同様に1分くらい浸出します。茶わんは厚手のものが良いでしょう。浸出時間が長くなると渋みがでてきます。



出典：調理と理論

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



おいせ

在宅医療福祉情報の森



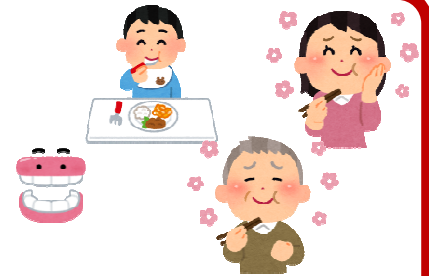
では、各施設の食形態を確認する事ができます。

★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.4

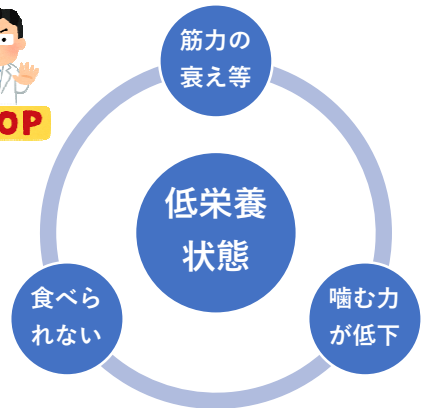


皆さん、よ～く噛んで食べていますか？

よ～く噛んで食べることは、**低栄養予防**につながります。

筋肉量の減少や筋力の衰えは食べる時に使う様々な部分にも及びます。

食べる時に使う咀嚼筋群（噛む機能に影響）、舌筋（噛んだものを塊にしたりする時などに影響）等、食べる時に使う様々な筋肉が痩せてしまうのです。噛む力は、加齢とともに低下をしていきます。日頃から『食べられる口』を保つことは、低栄養予防につながります。



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：歯科関係者のための食育支援ガイド2019他

引き続き『よく噛んで食べる』を意識してみてくださいね☆

クリスマス

今年もクリスマスの季節になりました



クリスマスがおわると年の瀬ですね。★

皆さんの2022年はどのような年でしたでしょうか。



来年も栄養情報誌『すこやか』を、どうぞ宜しくお願い致します☆

良いお年をお迎え下さい！



smile Cooking

旬の野菜
小松菜

小松菜とお揚げさんの煮浸し



小松菜はβ-カロテン、ビタミンC、葉酸、カルシウム、鉄が豊富です。あくが少なく、調理しやすいのが特徴です。冬が旬の緑黄色野菜です。
(12月～2月)

参考：女子栄養大学出版部 野菜のとり方早わかり

◆当院で提供しているレシピです◆

【材料 1人分】

・小松菜 60～70g

・油揚げ 5g

◇醤油 4g

◇みりん 2g

◇だし汁20ml

1.小松菜と油揚げは、食べやすい大きさに切ります。

2.調味料とだし汁で煮てください。

3.器に盛り付けます。

完成です！！

※お好みでごま油を少し足すと、ごまの風味も楽しめますよ。

※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。