

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

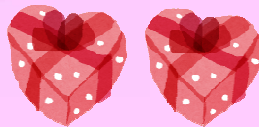


ハッピー バレンタイン♡

チョコレートと生クリーム、ココアを使用しています。

チョコレートは一度溶かして生クリームとココアと合わせることで、なめらかに仕上げています。

生チョコ



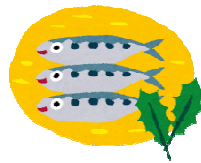
栄養科 作



《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》

☆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》 2月



恵方巻（えほうまき）

大阪府の伝承料理でもある恵方巻。節分の日、その年の縁起の良い方角（恵方）を向き、太い巻き寿司を食べる風習があります。風習は大阪に端を発するともいわれますが、起源や発祥は定かではなく諸説あります。

参考：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

レッツ！実践 食生活指針☆

食事から
健康を考えたい！



食生活指針は、一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図る目的として10項目策定されています。 <平成12年（2000年）3月に当時の文部省、厚生省、

今月、まず知って頂きたいのは、この5項目！

①食事を楽しみ
ましょう。



②1日の食事のリ
ズムから、健やか
な生活リズムを。



③主食、主菜、副菜
を基本に、食事のバ
ランスを。



④ご飯などの穀類
をしっかりと。



⑤野菜・果物、牛乳・
乳製品、豆類、魚など
も組み合わせる。



食生活指針を皆さんと実践！していきたいと思ひます。

参考：厚生労働省 農林水産省

立春



2月3日は節分
ですね。



少しづつ春を迎える
準備が始まりますね



とは言え、2月です。
寒さは続きます。



ゆっくり
お過ごしください



smile Cooking

嚥下に配慮した 食事

ペースト状にしたお食事

鶏肉と野菜を和風の煮物にした後、ミキサーにかけピューレ状にします。ピューレ状にしたものを、増粘剤（とろみをつける）を使用し、とろみをつけ、飲み込みのしやすい形態にしています。

写真の『人参』は、人参とほうれん草は別で煮て、同じく飲み込みやすい形態に加工、鶏肉の和風煮物の上に絵を描いて楽しく食事をしてもらえるよう、工夫してい



※嚥下障害の程度により、トロミの付け方が変わってきます。



楽しく美味しく安全に！
食事をしたいですね

※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。