

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



青のりは上顎に引っ付き易いので嚥下
低下している方はかけなくてよいです。

たこ焼き風

飲み込みやすく作った『たこ焼き』です。
関西では一家に一台たこ焼き器がある！なんて
言われるほど、定番中の定番メニュー。
冷凍たこ焼きを使用し、ミキサーにかけ増粘剤
で固めました。
たこ焼きソース・マヨネーズをかけて食べます。
青のりをかけなくても十分たこ焼きです！



栄養科*作

《当院で提供している、管理栄養士手作りの嚥下に配慮した菓子等の紹介です》

☆施設で作れるレシピをご用意しています☆レシピが知りたいなという方はぜひ、下記まで↓ご連絡下さい！

☆春の脱水に注意☆

夏の脱水にも注意が必要ですが、**だんだん暑くなるこの時期の脱水にも注意が必要**です。こまめな水分補給を怠りがちになります。特に意識しないと水分補給しないという方も多くみられます。**食事を欠食せず、喉が渴いたと感じる前に水分を補給**するように心掛けてみてください!!



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、農林水産省が策定。〉

各項目ごとの詳細をみていきます

②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。



- ☆朝食で、いきいきとした1日を始めましょう。
- ☆夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ☆飲酒はほどほどにしましょう。



朝食を欠食すると、肥満や高血圧のリスクが高くなることが分かっています。また、夜食や間食を頻繁にとると朝食・昼食・夕食の区別がつかず、食事そのものがおろそかになる事も！

『ちょっとだけでも気にしてみる』を、始めてみませんか？



参考：厚生労働省 農林水産省



立夏 5月



新緑が目立つ、過ごしやすい季節になりました



新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか



GWもあり、生活リズムが乱れがちですね



夏日で気温の高い日もありますので、体調に気を付けて下さい

smile Cooking

旬の野菜食べていますか？

春キャベツ



春から初夏にかけて収穫するものを「春キャベツ」といいます。柔らかく甘みがあるのが特徴です！

キャベツは様々な料理に使用できます！



コールスローサラダ



春キャベツのパスタ



ホイコーロー



メンチカツ

- *アサリと春キャベツの蒸し物
 - *ポトフ
 - *春キャベツと厚揚げの甘酢炒め
 - *春キャベツとカニカマ・ゴマの酢の物
- などなど。様々なお料理で食感も楽しみながら、旬を味わってください

※糖尿病や高血圧症、腎機能低下等、各食事療法を行っている方は、主治医の指示を守ってください。