

認定栄養ケア・ステーション

医療法人恭昭会彦根中央



2023年8月28日発行

2023年

9 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 ●



みたらし団子

嚥下に配慮したみたらし団子です☆
お粥で作成しています。

”当科秘伝のレシピたれ”をかけています。
嚥下に配慮したおやつ第1号として、
約8年前に当科で誕生した一品です。

美味しいみたらし団子は
いかがですか！



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！

♪お月見団子♪

関東では丸、関西では里芋型のお餅を包んだ団子を用いることが多いです。

今年の中秋の名月十五夜は9月29日（金）！

夜空の満月を眺められてはいかがでしょうか(^_^)



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



⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

☆たっぷり野菜と毎日の果物で、**ビタミン、ミネラル、食物繊維**をとりましょう。

※腎機能低下等で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。

☆牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、**カルシウム**を十分とりましょう。

カルシウムの適量摂取のために、牛乳・乳製品、緑黄色野菜を含む野菜、豆類、小魚など様々な食品をとる工夫をしていきます。

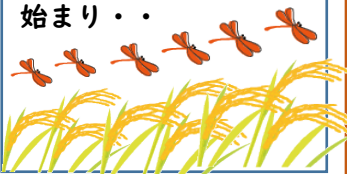
参考：厚生労働省 農林水産省



秋の入り口



9月に入ると稲刈りも始まり・・・



夏から秋へ少しづつ季節も変化していきます。

反面、まだまだ日差しが強い日も多いと思います。



9/18は敬老の日

体調管理に十分気を付けてくださいね

smile Cooking

減塩&
カルシウム

乳和食

豆腐のミルクみそスープ

当院で提供している『乳和食』です。

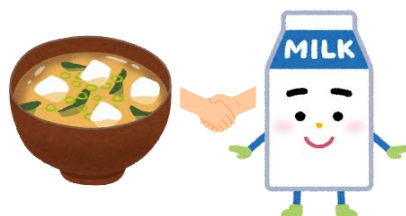


【材料】

- ◆豆腐 20g
- ◆人参 5g
- ◆玉葱 10g
- 青ネギ 5g
- 出し汁 100ml
- 味噌 5g
- 牛乳 50ml
- こしょう 少々

【作り方】

1. 出し汁に◆材料を加えてやわらかくなるように煮ます。
2. 牛乳を加えさらに煮た後、味噌を入れ加熱します。
3. 青ネギをちらし、完成です。



具材を色々変えることで、様々な野菜など食べる事が出来ます。又、牛乳を入れることで、味噌の量を減らす事が出来ます。

※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。