

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9月28日発行

2023年

10

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 ●



## 炊き込みご飯

今月は番外編！『秋の炊き込みご飯』です。  
実際に当院で提供した行事食です。

食欲の秋、様々な食材が楽しめる季節でもあります。

栄養科\*作



毎号、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\*の紹介をしています。

☆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！

## 『かいせき料理』は2つある？



☆マメマメ知識☆

懐石料理は、鎌倉時代から安土桃山時代にかけて茶道と結びつきながら原型が作られ、江戸時代に確立した料理です。濃い抹茶を美味しく飲むために空腹しのぎ程度の軽食を出すので、これを懐石料理というようになりました。一方、会席料理は酒を楽しむための料理として発展し、現在の宴席の主流な様式となっています。懐石料理では汁と飯を初めに出しますが、会席料理では最後に出します。

出典：食文化概論

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



⑦食塩は控えめに、  
脂肪は質と量を  
考えて



☆食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。

食塩摂取量の目標値は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満とされています。

☆動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。

☆栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

減塩の調味料や食品の種類が増え、購入しやすくなっています。“減塩習慣”を心掛けてみませんか？

参考：厚生労働省 農林水産省



それぞれの秋！

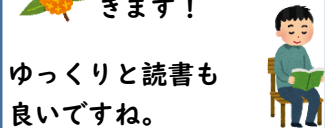
食欲の秋！このフレーズは皆さんもよく聞かれるのでは？



くだもの狩りや、栗ひろいなどなど・・・



金木犀の香りもどこからか香ってきます！



気温差の注意も必要です。体調には気を付けて下さいね。



## smile Cooking

減塩クッキング！



### 鯖のカレームニエル

当院で提供している『鯖のカレームニエル』です。

【材料】

- 鯖（生） 70g（約1切れ）
- ★塩 0.3g
- ★こしょう 少々
- ★カレー粉 0.3g
- ★小麦粉 4g
- バター 3g
- サラダ油 5g



減塩を考えると、「香辛料」の使用も有効です！

ムニエルの場合、魚の分量の1%程度の塩を下味として使用しますが、カレー粉を利用することで、分量の0.5%程度に塩を減らすことができます☆



※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。