

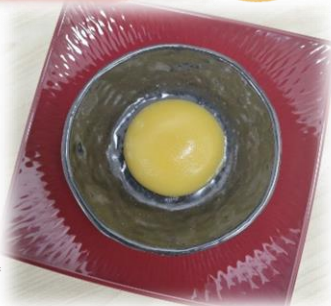


# すこやか sukoyaka\*

## すこやかな食生活をサポートする



### ● 栄養情報紙 ●



# 栗きんとん

嚥下に配慮した『栗きんとん』です。  
栗ペーストを、砂糖で甘さを調整し、  
増粘剤で固めています。  
秋を感じて頂きたい一品です。

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☆レシピが知りたいという方はぜひ、下記まで↓ご連絡下さい！

## 「和食」がユネスコ世界無形文化遺産に

### 登録されています

2013年12月に登録が決定されてから今年で10年になります。



☆マメマメ知識☆



登録申請概要は\*多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重\*栄養バランスに優れた健康的な食生活\*自然の美しさや季節の移ろいの表現\*年中行事との密接な関わり です。「和食；日本人の伝統的な食文化」と題し提案したものです。

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



⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



☆「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。

☆地域の産物や旬の食材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。

☆食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。

☆地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法をつたえていきましょう。

日本には、ごはんを中心とし、多様な料理を組み合わせた特色ある食文化が育まれています。

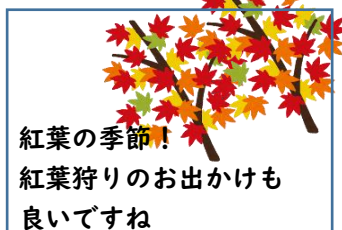
参考：厚生労働省 農林水産省



晩秋を迎えて・・・



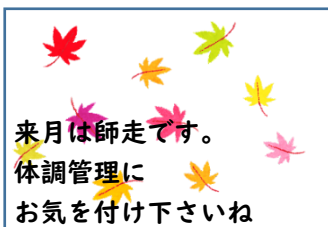
朝晩の冷え込みが強くなってきました☆



紅葉の季節！  
紅葉狩りのお出かけも  
良いですね



お家でゆっくり過ごすのも  
一考(^\_^)



来月は師走です。  
体調管理に  
お気を付け下さいね

## smile Cooking

### 郷土料理の 継承



出典：農林水産省HP

「ふなずし」は、ハレの日など祝いの席や正月など人寄せの際に食されています。以前は、各家庭で保存食としてつくられていたが、近年、ニゴロブナが減少したこともあり、「ふなずし」をつくる家庭は減少傾向にあります。

## ふなずし



古来のすしの一つで、塩漬けた魚と米を漬け込み発酵させたものです。「ふなずし」は琵琶湖でとれる子持ちのニゴロブナを使用することが多いです。

「ふなずし」の飯（いい）を使ったお菓子なども開発されて人気を呼んでいます。



※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。