



# 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 ●



ロール白菜



ロールキャベツ  
Xmas

## 🎄 ロール白菜 🎁

白菜を細かくしたものをクッキングシートに敷きつめ、ひき肉を敷き巻いてから蒸します。やわらかく仕上げる様、材料も工夫しています。ロールキャベツが食べにくい方も食べて頂けるよう、工夫しています。



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等の紹介をしています。今回は番外編！クリスマスにいかがですか？

☆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！

## ♪♪ 全国の郷土料理 ♪♪ 石狩鍋 北海道編



「石狩鍋」は、北海道を代表する郷土料理です。サケで有名な石狩川の河口にある石狩町の漁師料理とされています。身体が温まるように味噌が使用されており、大鍋でぐつぐつと煮て、熱いまま食べるのが好まれます。



鮭と野菜で作る、みそ仕立ての鍋料理。今季の鍋料理のレパートリーにいかがでしょうか。

出典：食文化概論 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

## ⑨食料資源を大切に

- ☆まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- ☆調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ☆賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。



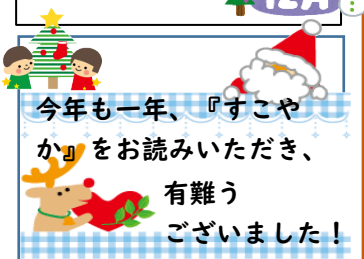
食べ残しや食品の廃棄が与える環境への負荷の観点からも、一人一人が買いすぎや作りすぎに注意して、適量に心がけることが重要です。年末年始は特に買い物も多くなる時期です。

『ちょっと気にしてみる』を始めてみませんか？

参考：厚生労働省 農林水産省



今年も一年 12月



年末年始は、食事内容もいつもと違ってきます。



皆様、体調管理に気を付け下さいね。



来年もどうぞ  
宜しくお願い致します

## smile Cooking

## 旬の野菜食べて いますか？



## 白菜



白菜の旬は11月～2月☆

鍋料理、炒めもの、サラダや和え物、煮浸し、みそ汁等  
色々な料理に使用することができます！



八宝菜



中華丼



クリーム煮（厚揚げ入り）



ちゃんぽん



梅和え

\*白菜とお揚げさんのたいたん

\*八宝菜

\*白菜のみそ汁

\*鍋料理

\*ロール白菜

\*白菜と塩昆布の和え物

\*白菜たっぷり中華丼

\*ちゃんぽん麺 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。