

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 ●



嚥下に配慮した食事



《ペースト食(煮魚)》



当院で実際に提供している食事の紹介です。

煮魚をミキサーでペースト状にし、
とろみ剤でとろみをつけています。
上からほうれん草のペーストで花をかきました。

嚥下に配慮が必要でも食事を楽しんでほしい！
そんな思いで、毎日いろいろな絵を
かいています。

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*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！

注意する事！！水分補給できていますか？

夏場は『水分を摂らなきゃ』と注意することが多いのですが、冬場も脱水が起きる場合がありますので、水分補給は必要です。食事時以外で、水やお茶をのむ時間を決めておくのもよいでしょう。甘い飲み物は血糖値を上げたり、次の食事の妨げになります。また、アルコールは水分摂取にならない飲料ですので注意してください。

※心臓疾患 腎機能低下等、水分制限がある方は主治医の指示を守ってください。

参考：臨床栄養別冊 はじめてとりくむ水・電解質の管理

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



おいらせ

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。＞

食生活指針では
「**適正体重の維持を**」
と掲げられています



BMI (Body Mass Index) を使って考えます

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



参考：厚生労働省 農林水産省

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

| | |
|--------|-----------|
| 18～49歳 | 18.5～24.9 |
| 50～64歳 | 20.0～24.9 |
| 65～74歳 | 21.5～24.9 |
| 75歳以上 | 21.5～24.9 |

適性体重を知って
よりよい食生活を！

わたしの
適正体重って…？



参考：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」



きさらぎ **2月**

旧暦では2月のことを
「如月（きさらぎ）」
と呼びます

如月



厳しい寒さに備えて
衣を更に着る
「衣更着（きさらぎ）」
が由来だとか



※諸説あり



まだまだ寒さが続きます



暖かくして
お過ごしください

smile Cooking とろみのコツ！

とろみがつきにくい飲料のとろみの付け方

水やお茶に比べて、とろみが付くまでに**時間がかかる食品**があります。
とろみがつきにくい時は、とろみ剤を追加するのではなく、
「**2度ませ法**」を試してみましょう。

例



牛乳



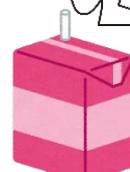
乳酸菌飲料



果汁飲料



みそ汁



栄養補給飲料

～2度ませ法～



1



スプーン等で
かき混ぜながら、
とろみ剤を入れます。

2



1分間混ぜます。

3



10分間そのまま
置きます。

4



その後、1分間
混ぜるととろみが
付き始めます。

※とろみ剤によっては物性が異なることがありますので、注意してください。

出典：㈱フードケア とろみ調整食品のい・ろ・は