

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 ●



よもぎ餅



嚥下に配慮した「よもぎ餅」を作りました。

お粥によもぎの粉を混ぜてミキサーにかけ、
増粘剤で固めています。

中にはあんこゼリーを入れました。

口に入れるとよもぎの香りがふわっと広がります。
ほっと一息つきたいときにぴったりな一品です。



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。

☆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？



初夏をおかえ、気温も上昇していますね。

”水分を摂る”と分かってはいるのですが、なかなか忘れてしまいがちです。

高齢者の場合、加齢にともない口渴中枢が鈍化します。時間を決めて水分摂取を
していきましょう。



水分補給

※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

知って活用!

食事バランスガイド Vol.2



食事バランスガイドはこう見る!

料理を5つの料理区分に分類し、区分ごとに1日にとる量の目安を設けています

コマをイメージ!

コマを回すには運動も大切!



コマの軸はお茶・水



ヒモは菓子・嗜好飲料

来月は基本的な使い方を紹介します!



主食：ごはん・パンなど

副菜：サラダや煮物など

主菜：焼き魚・ハンバーグなど

牛乳・乳製品

果物

量

参考：厚生労働省 農林水産省

※「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。

糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

夏の訪れ 5月

緑が鮮やかな季節となりました。



5月5日は立夏



気温の高い日も増えてきます。



こまめな水分摂取を心がけてくださいね。

smile Cooking

備える防災食品

尾西食品(株)の



舌でつぶせる

ユニバーサルデザインフード 舌でつぶせるに相当

振って作るムース～ほうじ茶ミルク風味～



2024年6月12日(水)新発売!

製造日から5年6か月保存できます

作り方

1. 付属の調理袋に水80mlを注ぐ。
2. 粉末を加える。
3. 約30回袋を振る。

1食あたり(内容量55g、できあがり量135g)

エネルギー：303kcal たんぱく質：17.3g

長期保存が可能のため、ローリングストックにも適しています。防災グッズだけでなく、防災食品も備えておきましょう。

実際に食べてみました！甘すぎず、ほうじ茶ラテのような味わいで、とても美味しかったです。嚥下機能が低下した方の、災害時の備えにピッタリですね！



※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。

※嚥下機能が低下した方や、重度の嚥下機能低下がある方は、使用前に主治医や栄養士等にご相談ください。