

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 ●



七夕ゼリー



嚥下に配慮したデザートのご紹介です。

七夕のキラキラした星空をイメージして、色を付けたあんこゼリーに星を飾りました。

暑い夏でもつるっと食べやすく、見た目もかわいいと患者様からも好評です。

栄養科* 作

当院で提供している食事や、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！

七夕 (しちせき) の節句

おりひめとひこぼしが、年に1度7月7日の夜に出会うという中国の伝説から生まれました。お願い事を書いた短冊を笹竹につける、天の川にみたてたそうめんを食べるなど夏の行事の一つとなっています。

参考：農林水産省・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

知って活用!

食事バランスガイド

Vol.4



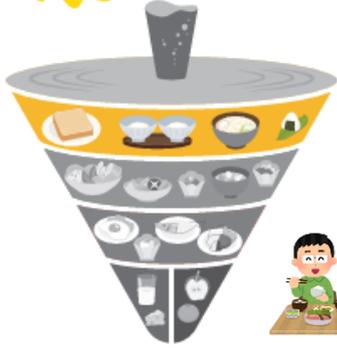
使い方
その1

年齢、性別、活動量から
自分にあったエネルギー量の目安と
各料理区分の適量範囲「つ(SV)」を知りましょう

その2



今月は**主食**の「つ(SV)」を紹介します!



ごはん、パン、麺、パスタなどを主な材料にする料理

1つ分 =		=		=		=			
	ごはん小盛り1杯		おにぎり1個		食パン1枚		ロールパン2個		
1.5つ分 =				2つ分 =		=		=	
	ごはん中盛り1杯				うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティ

1日のエネルギー量(kcal)が...
2200±200ならば5~7つ、
1400~2000ならば4~5つが目安です!
詳しくは2024年6月号をチェック!

来月は**副菜**の「つ(SV)」を解説します!

※「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。

参考：厚生労働省 農林水産省

熱中症予防 7月

熱中症予防には
水分摂取が大事ですが...



喉が渴いて一気に飲み!
これだと水分が吸収され
にくいんです



時間を決めてこまめに
水分補給をしてください



大量の汗をかいたときには
塩分補給も忘れずに!



熱中症を予防しましょう。

※塩分制限など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。

smile Cooking

旬の野菜 茄子

茄子と玉ねぎの炒め物



紫色の成分・アントシアニン系
色素のナスニンには、抗酸化
作用があります。
初夏から秋が旬の淡色野菜です。

参考：女子栄養大学出版 野菜のとり方早わかり

◆当院で提供しているレシピです◆ (2人分)

- 茄子 100g
- 玉ねぎ 30g
- サラダ油 4g(小さじ1)
- 醤油 6g(小さじ1)
- 料理酒 2g(小さじ2/5)
- みりん 2g(小さじ1/3)
- すりごま 1g(小さじ1/3)
- ☆ごま油 1g(小さじ1/4)

茄子は加熱により柔らかくなり、
油や調味料をよく吸う特徴があります。
加熱の最後にごま油をかけることで、
よりごまの風味が感じられます!



※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。