

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 ●



苔紅葉



嚥下に配慮したデザートのご紹介です。

秋の日本庭園をイメージし、
抹茶で色を付けた白あんのゼリーに、
紅葉やイチヨウのゼリーを飾りました。

赤や黄色のグラデーションは色鮮やかで、
一足先に紅葉の美しさを楽しめます。

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！

農耕のマメマメ知識



食の文化は、常に交流と変化によって新しい誕生を繰り返しています。
日本で農業がおこなわれるようになったのは弥生時代のこと。
大陸から伝わった稲作の技術は、北九州を通り、西日本へと伝わりました。
様々な食文化を知ること、『実りの秋』への理解も深まりますね♪



出典：農林水産省・関東農政局 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



おいせ

在宅医療福祉情報の森



では、各施設の食形態を確認することができます。

★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

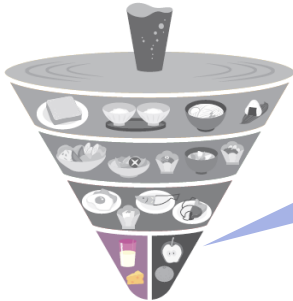
Vol.7

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5



今月は牛乳・乳製品の「つ(SV)」を紹介します！



牛乳・乳製品



1つ分 = = = = 2つ分 =

牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分

1日のエネルギー量(kcal)が…
1400～2000、2200±200ならば2つ、
2400～3000ならば2～3つが目安です！
詳しくは2024年6月号をチェック！

来月は果物の「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。

参考：厚生労働省 農林水産省

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。

スポーツの日



10/14はスポーツの日



どんなスポーツが
お好きですか？



観戦にも熱が入りますね



10月も日中は暑さが続く
と予想されます。



smile Cooking

郷土料理の継承



くるみごぼう



出典：農林水産省HP

「くるみごぼう」は、
枝豆でつくった餡と
ごぼうを和えた料理で、
滋賀県甲賀市信楽町の
郷土料理です。
信楽町の三所神社で
行われる「ごんぼ
(牛蒡)祭り」の際に
供えられ、食す風習が
あるため、毎年秋に
なると振る舞われています。

くるみごぼうを食べると、1年間健康で過ごせると
伝えられています。枝豆は体内で合成できない
必須アミノ酸をバランスよく含んでいるため、
良質なたんぱく質が摂取できます！
ごぼうも食物繊維やミネラル、ポリフェノールなどが
多く含まれているため、栄養満点な料理です！



※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。