

# 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



## ロールキャベツ

旬メニューのご紹介です。

冬のキャベツは加熱をすると甘みが増すので、煮たり炒めたりするのがおすすめです。

当院ではミルク煮にし、  
上からチーズをかけて提供します。  
寒い時期にぴったりの体温まる一品です。



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！

## ♪♪食の歳時記♪♪ ムベ（アケビ科の果物）

ムベはアケビ科の植物で、収穫は10月～11月。

ムベの名前は「むべなるかな（もっともだ）」が由来だといわれています。

東近江地域では近江八幡で収穫されています。ムベを使用した商品も販売されています。

秋は収穫の季節！いろいろな味覚を楽しめる時期ですね☆



参考：益子町HP 滋賀県健康しが推進課

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.8

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6

今月は**果物**の「つ(SV)」を紹介します！



バナナは1本



いちごは6〜7粒

果物



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！

1つ分 = = = = = =   
みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

各区分の紹介はこれでおしまいです😊  
(復習は7月号〜11号で！)

来月は**振り返り方法**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

読書の秋 **11月**

11/1は本の日  
11/3は文化の日



お気に入りの本を  
手に取ってませんか



11月も日中は例年に比べ  
暖かい予報ですね



朝晩の寒暖差には  
お気を付けください

## smile Cooking

## お弁当の選び方

11月に入り、紅葉が色づく行楽シーズンとなりました。  
紅葉狩りやアウトドアレジャーなど、コンビニ弁当を買う機会も  
増えたのではないのでしょうか。  
今回はコンビニ弁当を購入する際に、栄養バランスよく食べる  
ための工夫を紹介します。

主菜

主食



※約13cm

副菜

サラダや

ひじきの煮物や

ほうれん草の  
和え物など

コンビニ弁当は炭水化物を多く含む主食と  
たんぱく質を多く含む主菜に偏りがちです。  
サラダや和え物、煮物などの**副菜**を1品足しましょう。  
また、主食、主菜、副菜の揃った幕の内弁当が  
おすすめです！

※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。