

リハビリケアかつしか

栄養だより

H28年6月 第5号

夏だ!衛生だ!食中毒の予防!

夏に向けじわじわと暑くなってきましたね。暑い時期には食中毒が増えるので、夏本番に向けて食中毒の予防について学びましょう!

食中毒の予防には「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つのポイントがあります。

1.「つけない」は手をよく洗う、器具の殺菌・消毒、肉・魚・野菜など食材ごとにまな板を分ける等の菌をつけない工夫。

2.「増やさない」は冷たいものは冷たいうちに、温かいものは温かいうちに食べる等調理した料理は直ぐに食べ菌に繁殖時間を与えない工夫。

3.「やっつける」は食品の中心部の温度を85℃で1分以上加熱し、菌を殺菌する。

(ノロウイルスの予防対策は、中心部の温度が85~90℃で90秒以上とされている)

以上の3つのポイントを守って、おいしく安全な食事をしましょう。



旬の食材をおいしく食べる♪

6月頃から旬を迎えるなすは、へたのトゲが尖っており切り口が白いものが新鮮です。

また、なすの皮に含まれているナスニンには目の疲労回復、がん予防、動脈硬化や高血圧の予防に期待されています。

偏った食生活をせずに、バランスの良い食生活を心がけましょう。

茄子の味噌田楽の作り方



材料

なす	2本	味噌	大さじ2
ごま油	小さじ1	みりん	大さじ1
		砂糖	小さじ2

作り方

1. なすを2cmの輪切りにし、オーブントースターで焼く。
2. みそ、みりん、砂糖を合わせ、ごま油を加えてよく練ったものを1の表面に塗り、軽くあぶる。

今月のトピックス ~ 骨粗鬆症 ~

◇骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは、骨の量が減って、骨がもろくなり、骨折しやすくなった状態の事です。

骨は硬いですが、代謝が活発で古くなった部分を壊して、新しい骨をつくることを繰り返しています。代謝が行われる際に、骨をつくる能力が骨を壊す能力より劣ってしまうと骨粗鬆症となってしまいます。

このように機能が衰えてしまう原因には、カルシウムの不足はもちろんのこと、加齢、閉経、運動不足など様々な要因が挙げられます。



栄養科 栗野主任

◇骨粗鬆症予防に期待できる栄養素

・カルシウム

みなさんご存じの通り、骨の主成分はカルシウムです。
カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚などに多く含まれています。

◆カルシウムを多く含む食材

牛乳、乳製品、小魚 など



・ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を高める働きがあります。
また、日光浴をすることにより、ビタミンDは活性化され、力を発揮します。

◆ビタミンDを多く含む食材

しめじやしいたけ等のきのこ類 など



～骨粗鬆症予防レシピ～ お麩のグラタン(1人分)

材料・調味料

小町麩	10g	鶏がらスープの素	小さじ1
タマネギ	30g	米粉	大さじ 1.5
人参	30g	塩・こしょう	少々
しめじ	10g	ピザ用チーズ	10g
しいたけ	10g		
牛乳	200ml	サラダ油(器にしく分)	



作り方

- ① お麩を牛乳で戻し、軽くしぼってサラダ油をしいたグラタン皿に並べる。
- ② タマネギは1cmの角切り、人参はいちょう切り、しいたけは薄切り、しめじは2cmのザク切りに切る。
- ③ 鍋に①の牛乳を入れて火にかけ、②と鶏がらスープの素をいれて具がある程度柔らかくなったら米粉を入れる。とろみがつくまでよく混ぜて塩・こしょうで味を調える。
- ④ ①に③をかけてピザ用チーズをちらし、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

※③のソースが固くなった場合は牛乳でのばしてください。

※米粉が無い場合は小麦粉でもできますが、ダマにならないように少しずつ入れてください。

マカロニからお麩に変えることによってカロリーを抑えて満腹感も得られます。
トロっとした食感になり余りがちなお麩も大活躍です。

上尾中央医科グループ 医療法人社団協友会
介護老人保健施設 リハビリケアかつしか
入所、短期リハ、通所リハ、訪問リハ、居宅支援事業
〒124-0025 葛飾区西新小岩 3-37-8
電話 03(5672)1178 FAX 03(3692)6140
ご意見・ご相談は栄養科 栗野までお気軽に、ご連絡ください。

