

リハビリケアかつしか

栄養だより

H28年 10月 第9号

9月にご提供させて
戴いた行事食！！

ちらし寿司とムツの塩焼き弁当



おやつ: スイートポテト風



先月は敬老の日という事もあり、いつもより豪華なお祝い膳を意識しました。主食は色鮮やかなちらし寿司、ムツの塩焼きは、はじかみを乗せて豪華に、天ぶらは2種類盛り付けでボリュームを出しています。紅白なますは色合いとお祝いを意識して、デザートは旬の梨を使いました。

おやつのおやつ: スイートポテト風は食感を滑らかにするために、焼き目を入れずに提供させて頂きました。

皆様に喜んでもらえるように、安全で美味しいお食事の提供ができるように栄養科一丸となって頑張ります！

お品書き
ちらし寿司
お吸い物
ムツの塩焼き
天ぶら盛り合わせ
紅白なます
果物盛り合わせ

今月のトピックス ～ 痛風～

痛風とは、血中の尿酸値が高くなった状態のまま放置し、足の指などの関節が腫れて痛みが引き起こされることを痛風といいます。

尿酸はエネルギーの消費などで日々生産され、尿と一緒に排泄されます。

しかし、尿酸が過剰に作られたり、排泄がうまくいかなくなることで尿酸値が上昇します。

血中尿酸値の正常値は4～7mg/dlで、7mg/dlを超えると高尿酸血症と診断されます。

高尿酸血症になっても、すぐに症状がでるというわけではないので、注意が必要です。

また、痛風は他の生活習慣病も併発しやすいので、気を付けましょう。



◇痛風予防のポイント

1. 野菜や海草などたっぷり食べて尿をアルカリ性に変えましょう。
2. 1日コップ6～7杯は水分を摂り、水分不足にならないようにしましょう。
3. アルコール（特にビール）を控えましょう。
4. 適正体重を守るため、適度に運動しましょう。
5. プリン体の多い食品は控えましょう。

・プリン体の多い食品とは

プリン体の制限として、一日300mgを目安となっています。プリン体はレバーなどに多く含まれますが、偏食することなく肉、野菜、ごはん等をバランス良く食べることが、体を健康に保つためには重要です。

◆プリン体の多い食品とは

レバー 100gあたり200～350mg
アンコウの肝 50gあたり200mg など



栄養科 遠藤

～痛風予防かんたんレシピ～ キクラゲときゅうりの甘酢和え(1人分)

材料・調味料

きくらげ……2g	酢……小さじ1
きゅうり…30g	砂糖…小さじ1
生姜……2g	塩…少々

作り方

- ① きくらげを水で戻し軟らかくなるまで茹で、流水で冷ましてから食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは薄い輪切り、生姜は千切りにする。
- ③ ボールに調味料を入れ、きくらげ、きゅうり、生姜を入れ、和える。
- ④ 器に盛って完成。



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、短期入所、通所リハ、訪問リハ、居宅介護支援事業
〒124-0025 東京都葛飾区西新小岩 3-37-8
電話 03(5672)1178 FAX 03(3692)6140
ホームページ <http://www.rc-katsushika.jp/>
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。

11月号のトピックスは、
『育毛』を予定しております。
11月のお弁当のメニューは、
『九州の郷土料理』を
予定しております。

