

リハビリケアかつしか

栄養だより

H29年 1月 第12号

12月にご提供させて
戴いた行事食！！

クリスマスメニュー

ローストチキンと鮭のクリーム煮

☆メニュー☆

バターライス ツリーサラダ キッシュ風

ミネステローネ 果物

ローストチキン



先月は選択メニューを実施致しました。

主菜がローストチキンまたは鮭のクリームがけのどちらかを選んで頂きました。

ツリーサラダは野菜刻んで混ぜ込んだマッシュポテトです。上に星形に切った人参を飾りました。キザミ食とソフト食の方にも楽しめるように星形にしたゼリー状の人参を飾りました。

おやつは利用者さんにケーキ作りをして頂き、おいしいケーキができました。すべての形態の方にケーキを食べて頂く為に、キザミ食・ソフト食を召し上がっている方には、柔らかいケーキをカップに入れてパフェのようにしました。



今月のトピックス ～ ビタミンB1 ～

◆ビタミンB1の効用など

ビタミンB1は炭水化物を分解してエネルギーに変換する働きがあります。そのため、不足すると炭水化物を分解することができず、疲労物質がたまって疲れやすくなります。

不足する原因としてビタミンB1の摂取不足の他に、ストレスによる消費、アルコールの分解などによってビタミンB1は消費されます。

ビタミンB1は多量に摂取しても、尿から排出されるので、過剰摂取による症状は見られません。不足すると脚気やウェルニッケルサコフ脳症を招いてしまいます。偏食をせずに、肉、野菜、ごはん等をバランス良く食べて体を健康に保ちましょう。

◆ビタミンB1を多く含む食材

豚肉、生ハム、グリーンピース、種実類 など



～簡単！ビタミンB1摂取レシピ～ 生ハムのグリーンサラダ(1人分)

東京聖栄大学実習生 レシピ協力

材料・調味料

生ハム……30g	グリーンピース……15g
きゅうり……10g	サニーレタス……20g
タマネギ……10g	ブロッコリー……50g
ドレッシング(お好みのもの)……15ml	



作り方

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎって冷水に放つ。
- ② 玉ネギは縦薄切りにして水にさらして、水気を絞る。
- ③ キュウリは1mm程度の小口切りにする。
- ④ ブロッコリーは小房に分けてサッとゆで、ザルに上げて冷ます。
- ⑤ 器にレタス、玉ネギ、キュウリ、ブロッコリー、生ハム、グリーンピースを盛りドレッシングと合わせる。

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。

2月号のトピックスは、
『貧血予防』
を予定しております。
2月のイベントメニューは、
『節分をイメージした弁当』
を予定しております。

