

リハビリケアかつしか

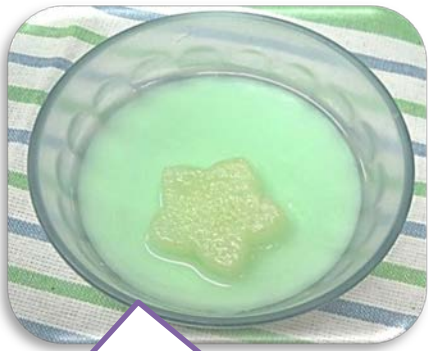
栄養だより

施設理念：地域に貢献でき、地域の人に愛され、選ばれる施設を目指します

7月にご提供させて
戴いた行事食！！

七夕御膳

お品書き	
ご飯	ご飯
汁物	油揚げとわかめの味噌汁
冷菜	オクラとメカブ和え
温菜	ナスの煮びたし
揚げ物	梅シロ鶏天ぷら
果物	夏みかん缶



おやつ：七夕ゼリー

7月の行事食は、2階で行った流しそうめんに合わせた昼食を提供させていただきました。

主菜は梅風味で食欲をそそる天ぷら、副菜はこの時期に美味しいナスの煮物、トロロ・メカブ・オクラと喉ごしの良いねばねばの和え物、デザートは夏にさっぱりと食べられる夏みかんにしました。

おやつは七夕をイメージして、杏仁豆腐と青りんごのゼリーを2層にして、天の川を表現し、パインゼリーを星形に抜いて上に飾りました。見た目と味の両方から楽しめるおやつにしています。

旬の食材を美味しく食べる♪



8月の旬の食材としてご紹介するのは、トマトです。トマトにはリコピンというものが含まれています。リコピンは、ガン・動脈硬化などの予防が期待できます。

トマト選びのポイントは、重いと糖度が高く、ヘタが黒いものは出荷後に人工的に完熟させています。トマトの皮は、冷凍して水にさらすことで簡単に皮がむけるので、是非試してください。

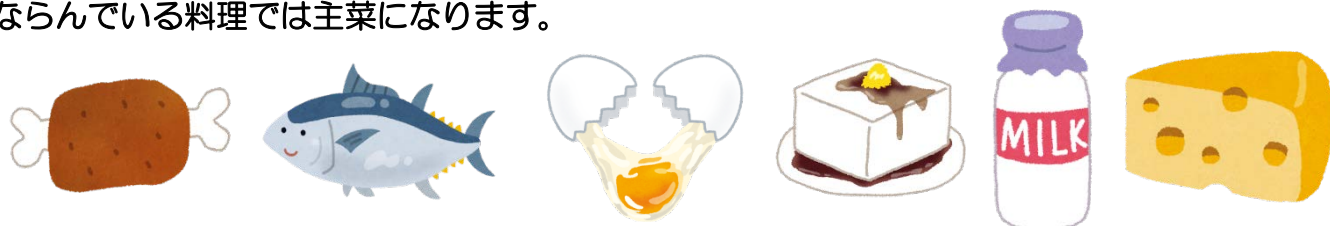
今月のトピックス ～ 3色食品群 ～

「『3色食品群』ってなんか聞いたことあるような、でもなんだっけ？」という方は、たくさんいると思うので、今回は栄養の基礎知識として、3色食品群のお話をします。

3色食品群とは、食材をからだへの作用ごとに色分けして、3つの色に分けたものです。赤、黄、緑の3色に分かれており、赤はからだを作るもとになる、黄はエネルギーのもとになる、緑は身体の調子を整えるもとになります。

では次に、どの食べ物がどの色に当たるのかを考えてみましょう。

赤色と聞いて思い浮かぶのは、お肉ですね！赤色の食べ物は、タンパク質にあたる食材です。ということは、肉だけでなく、魚、卵、大豆製品、牛乳等もこの色に属しています。食卓でならんでいる料理では主菜になります。



黄色は色のイメージと少し離れてしまいましたが、黄色は先ほど言ったように、エネルギーのもとになる食べ物なので、糖質や脂質にあたる食材です。ご飯、パン、麺類、芋類、油がこの色に属しています。食卓では、おもに主食としてならぶ食べ物です。



緑色はもちろん野菜をイメージしますね！栄養素で言うとビタミン・ミネラルにあたります。野菜以外では、キノコ、海藻、果物がこの色に分類されています。食卓では副菜として食事にならびます。



以上が3色食品群の説明です。少しは日頃食べている料理に、目を向けてもらえましたか？これは栄養について理解する初歩となるので、ここから5大栄養素や食事バランスガイド等を学んで栄養の知識を深めましょう。

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。

来月の行事食のメニューは、
『夏祭り御膳』を
予定しております。

