

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

9月にご提供させて頂いた行事食！！

お祝い御膳



お品書き
枝豆と桜えびのご飯
お吸い物
ムツの塩焼き
天ぷら盛り合わせ
紅白なます
果物盛り合わせ



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。

主食は色鮮やかな桜えびと枝豆のご飯にしました。ムツの塩焼きは、はじかみを乗せて華やかに、天ぷらは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、デザートは旬の柿と梨の盛り合わせにしました。

おやつは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。

旬の食材を美味しく食べる♪



10月に入り秋の陽気が漂い始めたこの時期に、旬を迎える食材にサツマイモがありますね。かたいひげ根があるものは繊維が多いです。

皮の色はツヤがあり鮮やかで滑らかなものが良いです。

皮の下に灰汁が多いので、皮ごと使う場合は3分程度水煮浸けましょう。

また、切った時に出てくる白い液はヤラピンという樹脂の一種で、腸の動きを活発にしてくれます。

今月のトピックス ～ 五大栄養素 ～

前は三色食品群について学びました。おさらいすると、赤色はからだを作るもと、黄色はエネルギーのもと、緑色は身体の調子を整えるという三色に分けられていましたね。

そこで今回は3つの色を栄養素に分けてみたいと思います。

赤色はたんぱく質、黄色は炭水化物と脂質、緑色はビタミンとミネラルに分けることができます。たんぱく質と炭水化物と脂質の3つの栄養素をひとまとめにすると、三大栄養素と呼ばれています。これにビタミンとミネラルを加えたものが、五大栄養素といえます。

では、それぞれどんな食べ物があるでしょうか？

たんぱく質は、前回もお話したように肉・魚にあたります。



炭水化物は、ご飯やパンなどになります。



脂質は、みなさんご存じの通り、油やバターなどの油脂の食材です。



ビタミンは、様々な食品から取れますが、果物を考えてもらうのがわかりやすいと思います。



ミネラルは、あまりなじみがないかもしれませんが、野菜類や海藻類がイメージしやすいと思います。



ちなみに、この五大栄養素に食物繊維を加えたものを六大栄養素と呼ぶこともあります。

偏食や欠食をすると必要な栄養素が不足してしまいます。これらの栄養素を踏まえて、バランスよく食品を摂取することが重要です。

では、バランスの良い食事とは、何でしょうか？それは次回のトピックスで説明致します。

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。

次号のトピックスは、
『食事バランスガイド』を
予定しております。

来月の行事食のメニューは、
『郷土料理』を
予定しております。

