

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。
在宅復帰率 30% 超えの施設として、栄養管理面でも在宅復帰の支援に取り組んでおります。

10月にご提供させて
戴いた行事食！！

秋の行楽御膳



★本日のメニュー★

栗ごはん
すまし汁(ミツバ・花麩)
秋刀魚の柚香焼き
きのこ炒め
かぼちゃサラダ
果物盛り合わせ



10月に入り、涼しさも増して秋の到来を感じますね。

今回の行事食はより一層秋を感じて頂きたく、旬の食材をたくさん取り入れてみました。

秋に食べたくなる栗ご飯、この時期一番脂がのって美味しいサンマ、香りも栄養も豊富なきのこ、甘みが増して食べ頃なかぼちゃなど。

これから寒さが厳しくなり、風邪もひきやすくなりますので、栄養をたくさん摂りつつも秋の味覚もたくさん楽しんでください。



今月のトピックス ～ 食事バランスガイド ～

今月のトピックスは食事バランスガイドについてです。
前回の栄養だよりでは、食品に含まれる栄養素の話をしました。
では、それらの栄養素をバランス良く食べる為にはどうしたらよいか
を今回は考えてみましょう。
裏面では食事バランスガイドの見方について説明します。



食事バランスガイドって聞いたことも目にしたこともあるけど、よくわからないという方は、たくさんいるんじゃないでしょうか？よくスーパーなどでレシピと一緒に描かれているコマの形をしたあれが食事バランスガイドです。

では、あれが何を表しているかという、一言で言うなら食べる量と何を食べればよいかを表したものになっています。

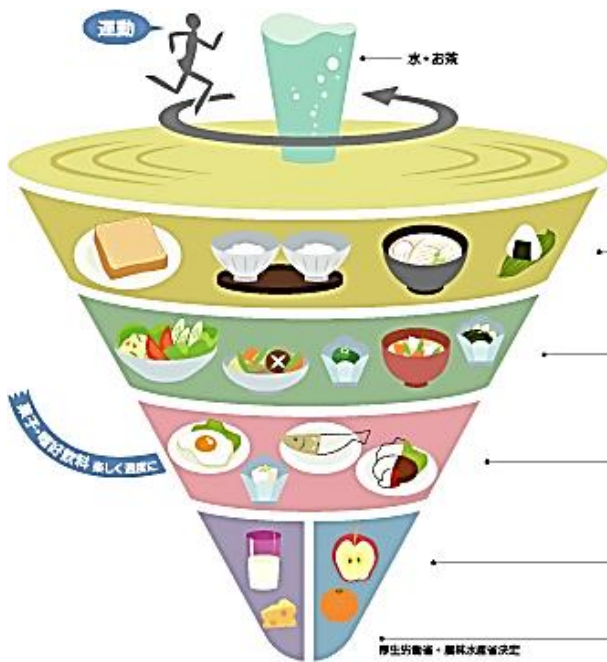
厚生労働省と農林水産省が平成17年に作成したもので、『1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。』（農林水産省HP 抜粋）

コマの本体部分は、料理の区分を表しており、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分に分かれています。油脂・調味料については、基本的に料理の中に使用されているものなので、イラストには描かれていません。料理を選ぶ際には、エネルギー、脂質、塩分の表示を併せて、チェックすることが大切です。

軸は水分で表され、食事に欠かせないものとしています。また、コマを回転させるためには、継続的な運動も必要になります。

菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとしてとらえられおり、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラスト上ではコマを回すためのヒモとして表現され、「楽しく適度に」というメッセージがついています。

今回は食事バランスガイドのおおまかな説明をしました。食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまうので、次回はどれだけ食べればよいかのお話をします。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) <small>2つ(8割)</small> ごはん(半盛り)にっただら4杯程度	1つ分 = ごはん1杯、おこげ1杯、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん1杯、うどん1杯、そば1杯、お好み焼き1枚、ポテトフライ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) <small>2つ(8割)</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = ほうろく炒め、おくらひじきの炒め物、鶏肉の煮物、さつまいもの煮物、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ 2つ分 = ほうろく炒め、おくらひじきの炒め物、鶏肉の煮物、さつまいもの煮物、ひじきの煮物、煮豆
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) <small>2つ(8割)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、卵、大豆料理1皿、魚、鶏肉の煮物、魚の天ぷら、おくらひじきの炒め物 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉の煮物、鶏肉の炒め物
2 牛乳・乳製品 <small>2つ(8割)</small> 牛乳にっただら1本程度	1つ分 = 牛乳1杯、ヨーグルト1杯、チーズ1杯、アイス1杯、ヨーグルト1杯 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 <small>2つ(8割)</small> みかんにっただら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、かき1個、梨1個、みかん1個、りんご1個、かき1個

※5%と仮リーピング(食事の提供量の単位)の略

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、『クリスマス選択メニュー』を予定しております。

