

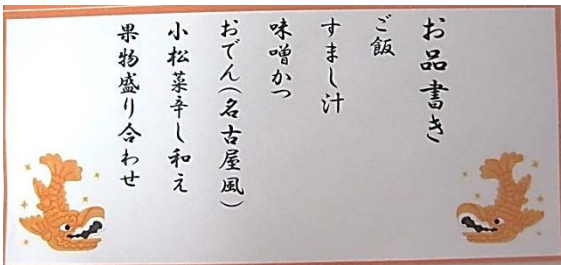
リハビリケアかつしか

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。

11月にご提供させて戴いた行事食！！

郷土料理



15時おやつ:小倉トースト

今回の行事食のテーマは、ずばり『名古屋飯』です。
味噌かつ、味噌おでんと味噌を取り入れた料理が中心となりました。諸説ありますが、一説によると愛知県では大豆、塩、さらに水が良い事が重なり、味噌を作ることに適していたと言われていいます。有名な八丁味噌は、この地の八丁村で作られていたことが名前の由来とされているそうです。名古屋にはこのほかにも名古屋コーチン、ひつまぶし、小倉トーストなど名物料理が多く存在し、グルメな街となっています。



旬の食材を美味しく食べる♪



12月に旬真っ只中の食材に、白菜があります。寒いこの季節には、鍋に入れて食べたいですね。そんな白菜についての豆知識をご紹介します。

白菜は葉っぱがちぢれており、しっかり巻いて、重みのあるものを選びましょう。内側は隙間なく詰まっいて、切り口がみずみずしいものが良いです。芯の部分が盛り上がっていると古く、白い場合は鮮度が良いです。外側の葉は土や農薬が残りやすいので、1枚目は捨てて使いましょう。

今月のトピック ～ 食事バランスガイド ～

今回は前回に引き続き食事バランスガイドについての説明をいたします。
 前は食事バランスガイドとは何かの説明をしました。
 今回は一歩踏み込んで何をどれだけ食べれば良いかをお話したいと思います。

私たちの身体は年齢、性別、活動量によって、必要なエネルギー量が異なります。
 下記の表を見ることで、自分の必要エネルギーがわかるようになっています。

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳 身体活動量 低い	1,400kcal ～2,000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	6～11歳 70歳以上 身体活動量 低い
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上							
10～11歳 身体活動量 低い	2,200kcal ±200kcal (基本形)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ (子どもは2～3つ)	2つ	12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上							
12～17歳 18～69歳 身体活動量 ふつう以上	2,400kcal ～3,000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ (子どもは2～4つ)	2～3つ	

農林水産省 web < http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/ >

※活動量 低い： 一日のうち、座っていることがほとんどの人
 ふつう： 座り仕事を中心だが、軽い運動や散歩などをする人
 高い： 立ち仕事や移動が多い仕事、または活発な運動習慣を持っている人

1日にどれだけ食べれば良いかは、主食や副菜の下に書いてある『4～5つ』等の表記です。
 これが何を表しているかというと、前回のコマの絵の横に書いてある料理のイラストに関係してきます。
 『おにぎり1個を1つ』『食パン1枚で1つ』『ご飯茶碗1杯で1.5つ』等というように数えます。
 大変かもしれませんが、イラストからある程度の目安がわかるようにすることが必要になります。
 詳しくは農林水産省のホームページをご覧ください。

体質や運動量には、個人差があります。偏りなく食事をしていても、徐々に体重や腹囲が増加する場合、さらに運動など生活習慣そのものの見直しが必要なこともあります。
 定期的な体重測定による効果判定の必要性もあるので、これを目安としてバランスの良い食生活を送りましょう。

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。

次号のトピックスは、
 『ビタミン』を
 予定しております。

来月の行事食のメニューは
 『おせち料理』を
 予定しております。

