

すこやか sukoyaka

～すこやかな食生活をサポートする栄養情報紙～



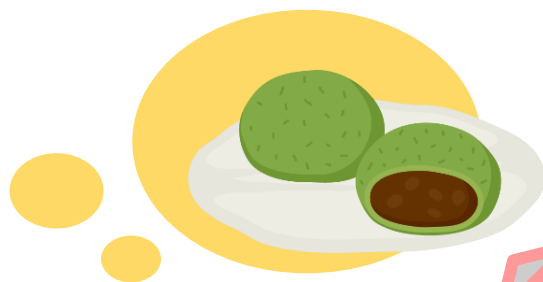
栄養科 ✿ 作



よもぎ餅

当院で提供している、つるんと飲み込みやすい、嚥下食のよもぎ餅です。
お粥をミキサーにかけ、嚥下食用のゲル化剤でゼリー状に固めています。
中心にはこしあんのゼリーが包まれています。
生地には市販のよもぎ粉を混ぜ込んでいます。

見た目だけではなく、味も香りも本物の
よもぎ餅に劣らない、自慢の一品です。



こんにちは！彦根中央病院栄養科認定栄養ケア・ステーションです！

訪問栄養指導のご依頼、その他お食事に関するお悩みなど、
お気軽にご相談ください。

TEL:0749-27-6504(直通)



★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

備えあれば
憂いなし

食中毒予防の3✌️原則

暖かい日が増え、過ごしやすい季節になりました。これから梅雨時期に向かい、食中毒菌も元気になるやすくなっています。今から食中毒対策を、早め実践しておくで安心ですね。

細菌が原因の食中毒には、菌が増えることが原因のものと、菌が作り出す毒素が原因のものがあります。どちらも、食中毒菌をつけない・増やさない・やっつけることで防ぐことができます。

①つけない

食材にさわる前、さわった後は
手をよく洗う。



調理済み食品はなるべく
素手でさわらない。
※おにぎりはラップで握るなど。



けがをした手で
食材をさわらない。



②ふやさない

買った食品はすぐ冷蔵庫へ。
手作り料理はなるべく
当日中に食べきる。



③やっつける

しっかり火を通して、生焼けにしない。
肉や魚を調理したあとは熱湯消毒をする。



とろみ違い

嚥下食のとろみづけは
片栗粉でも
OK?



唾液でサラサラになる
からダメ!



別物です!



とろみ剤ならずと
とろみが消えません



詳しく知りたい方は
お気軽に栄養ケア
・ステーションに
お尋ね下さい♪



smile Cooking

酢トロミで叶える
嚥下食ちらし寿司

彦中特製★鮭ちらし寿司

飲み込む力が弱くなっても、噛む力が弱くなっても、
いくつになっても食べたい、日本人のソウルフード“お寿司”。
端午の節句に、こんなちらし寿司はいかがでしょう。
当院秘伝の酢トロミのレシピをご紹介します。ぜひお試しください。
お粥なら安全に召し上がれる方には、お粥に酢トロミをかけて。
ペースト状の食事なら召し上がれる方には、ペーストのお粥に
酢トロミをかけて。おいしい嚥下食の酢飯の出来上がりです。

酢トロミ<約1人前（お粥200～300g用）>

酢20g・砂糖10g・塩1.0g・だし2gを加熱し、トロミ剤を加え、
手早く混ぜる（当院では上記のレシピに対しトロミ剤SP 0.4g）

