



# 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～



## 夏ゼリー《うちわゼリー》

《当院で提供している、管理栄養士手作りの季節のおやつのご紹介です》  
たまや〜♪うちわに見立てたゼリー☆夏らしく花火を描きました！  
お祭りに行った気分で、夏を感じてもらいたい！気持ちを込めた一品です。



☆施設で作れるレシピをご用意しています☆レシピが知りたいなという方はぜひ、下記まで↓ご連絡下さい！

### ☆マメマメ知識☆ かき氷

清少納言の枕草子に『削り氷にあまづら入れて新しき金まりに入れたる』と書かれており、平安貴族たちが夏に氷で涼をとっていたようです。当時は『甘葛：あまづら』をかけて、甘味を食していたようです。



出典：農林水産省HP

**こんにちは！認定栄養ケア・ステーション彦根中央 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。※当法人は『機能強化型認定栄養ケア・ステーション』に認定されています

**TEL:0749-27-6504(直通)**



ホームページの  
QRコードはこちら



おいせ

在宅医療福祉情報の森



では、各施設の食形態を確認する事ができます。

★TAKE FREE★ ご自由にお持ち帰りください

いつまでも元気で、過ごせるように

# フレイルにならない為に！ パート3

2021年9月号・2022年6月・7月号も参考にして下さいね☆

フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です！

1日3食、色々食べる！  
欠食がないようにしましょう！



定期的な歯科検診で  
噛む力を維持しましょう！

一度にたくさん食べられない場合は、1回分を少量にして回数を増やすと量が食べれます

※食事療法をしている方は、かかりつけ医の指示を守ってください。



参考文献：  
公益社団法人日本栄養士会  
リーフレット より

上記以外にも見直せる生活習慣があれば、改善してみましょう！



フレイルが心配な方は  
周りの身近な方に相談してみましよう☆

夏景色♪



8/4は二の丑！  
7月に続き  
土用の丑です



8/7は立秋

旧暦では、秋の始まりとされています



とは言うものの・・・  
暑い日が続きます



休息を心掛け  
体調に気を  
つけてくださいネ



## smile Cooking

## うなぎ玉丼♪

### 土用二の丑にいかがですか？

当院ではうなぎは後からのせています♪



◆当院で提供しているレシピです◆

【材料】

・うなぎのかば焼き30g

- ・玉葱40g
- ・椎茸5g
- ・溶き卵50g (約1個分)
- ◇醤油 6g
- ◇砂糖3g
- ◇料理酒1g
- ◇だし汁60ml

・ご飯 200g



- 1.玉ねぎと椎茸を調味料(◇)で煮ます。
- 2.具材に火が通ったら、煮立たせた後、溶き卵でとじます。
- 3.器にご飯を盛り付け、卵とじをかけ、食べやすく切ったうなぎのかば焼きを上盛り付けます。
- 4.カイワレ大根をトッピング

完成です！！



※糖尿病や腎機能低下等、食事療法を行っている方は、かかりつけ医の指示を守ってください。