

行事食だより *はらこ飯* 2020.10 vol.11



《ふつう食》

はらこめし
すまし汁
豆腐だんごの揚げ出し
キャベツとハムの和え物
キウイ・柿



《やわらか食》

はらこめし
すまし汁
豆腐だんごの揚げ出し
キャベツとハムの和え物
キウイ・柿のコンポート



《ソフト食》

はらこめし
すまし汁
豆腐だんごの揚げ出し
キャベツとハムの和え物
キウイ・柿

ムース状

ないとうクリニック複合サービスセンターでは
むせや誤嚥のリスクとなる、**「きざみ食」は提供せず**「やわらか
食」で対応しております。

HPでは、食事への取り組み
がご覧いただけます

ないとうクリニック 食事

揚げ物を食べやすくするには？

からりと揚げた、から揚げやてんぷら、サクサクの衣が食べにくかったり、冷めた衣が固くて食べにくかったということはありませんか。そんな時には**揚げ煮**にすることをお勧めします。例えば天丼やチキン南蛮など**衣に水分がしみこんでいる**と口当たりが軟らかくなり口の中でのまともりもよくなります。

今回の豆腐だんごもそのままでも十分やわらかいものですが揚げ煮にすることでより食べやすくなるように工夫されています

入れ歯が合わなくなってくると今まで普通に食べられたものが食べにくくなってくる場合もあります。それが食事量の低下につながることも少なくありません。

食べられなくなるのは年齢のせい、ではありません
適切な食事や環境整備があれば同じように
食べることができます。



たんぱく質をたくさん食べていけば栄養はばっちり？

最近、高齢になっても肉や魚などのたんぱく質をしっかり食べることが筋力アップには重要だといわれています。しかし、たんぱく質と同じくらい大切なものがご飯や油などの「エネルギー」です。

じつは、**1日の食事量が足りないと、たんぱく質を食べても筋肉は作られず**、からだを動かすエネルギー源になってしまいます。

たんぱく質

筋肉

エネルギー

Point

リハビリの効果を上げるためには！

しっかりとご飯や油（炭水化物・脂質）とおかず（たんぱく質）をとることでより良い筋肉が作られる

Point

鉄や亜鉛、食物繊維のサプリメント類も、**エネルギーが不足すると効果減！** サプリメントの効果を出すためにも**エネルギーをしっかりとりましょう**

ビタミン、亜鉛、鉄
食物繊維など

たんぱく質
(肉・魚・卵・乳)

エネルギー
(ごはんやパン・糖分・油脂)

体を動かす土台はエネルギー！
建物同様、土台が大事です！