

令和 5年 11月号

栄養科通信

第 40 号

相川記念病院 栄養科
11月行事予定



- 2 (木) 文化の日行事食
ネギトロちらし寿司
22 (水) 勤労感謝の日
天ぷら盛り合せ
24 (金) 選択メニュー
A: スープカレー
B: 酢豚
C: 雑炊・酢豚

風邪予防

ますます冷え込むこの季節、風邪に要注意です。

- ①毎日しっかりと睡眠をとる。
- ②適度な運動やバランスのよい食事をとる。
- ③手洗い・うがいをこまめに行う。
- ④極端な厚着を避ける。 など、抵抗力を養い「風邪をひかない体づくり」を心掛けることが大切です。

体に気をつけて冬を元気に乗り切りましょう！



第1回 お食事のお話し 嚥下食について

・嚥下食とは

加齢や病気、病気の後遺症などで食べ物を飲み込む力が弱くなった人のための、飲み込みやすさに配慮した食事です。

やわらかさ、とろみ、まとまりやすさ、べたつきなどに配慮して調節されており、通常の食事よりも誤嚥の心配が低いうえ、栄養状態の改善も期待できます。

嚥下食は、食材をやわらかく煮詰める、ミキサーにかけてゼリー状にするなど、飲み込みにくさの度合いに合わせて分類され、段階的に使われます。

飲み込む力が衰えても「口から食べる」ことは生きる力を回復する原動力になるとも言われています。

当院では、嚥下状態に合わせて無理なくステップアップできるように6段階の嚥下食を設定しております。



食べ物の常識 これってホント？

Q & A

食品の「カロリーゼロ」は「0kcal」とは限らないってホント！？



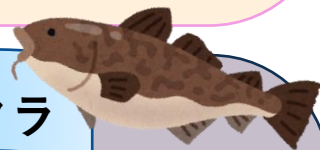
最近、世の中には「カロリーゼロ」と表記されている商品がたくさんあります。コーラやゼリー、ジュースなど一見するとカロリーが高そうなものにも「ゼロカロリー」の商品があります。

食品に表示されている「カロリーゼロ」は全てが「0kcal」というわけではありません。

「0kcal」と表示できるものは、食品100g（飲料は100ml）当たり、5kcal未満です。ということは、100ml当たり4kcalの飲料でも500ml摂取すると20kcal摂取したことになります。

「カロリーゼロ」と表記されているからと、摂取しすぎないように気をつけましょう！

北海道の食材 タラ



タラは、11月から3月の旬の食材で冬の味覚として代表的な魚です。

北海道周辺の海に生息するため、道内のさまざまな漁港で水揚げされています。塩焼きや昆布締め、フライなどさまざまな調理方法で食べられています。

また、タラのオスの精巣は「白子」や「たち」などと呼ばれ、高級食材として人気です。

北海道で水揚げされるタラは、マダラとスケトウダラがあり、スケトウダラはかまぼこやちくわなどの練り物によく使用されます。

卵巣は、塩漬けされ「たらこ」となります。

また、タラは低脂肪・高たんぱくな魚です。切り身のカロリーは100gあたり77kcal、白子は100gあたり62kcalしかありません。このようにカロリーが少なく、かつ必要な栄養素が取れるタラはダイエットに最適な魚です。



気温が下がり、ますます寒くなってきました。
栄養・睡眠をしっかりとり、冬に向けて体調を整えて
いきましよう。 平田