



厨房通信

H29年8月号

(平成29年8月1日発行)

高齢者総合福祉施設 三和荘
熊本市西区城山4丁目1番15号
(TEL) 096-329-6500
(責任者) 高柴
(編集担当者) 高柴・安富



自己評価

栄養食事バランスをチェックしてみよう！！

夏になってうるさいくらいに朝からセミが鳴いていると余計に暑さが増しますよね(^_^;)セミ採りをしたいからとうちの孫(♂)は半年くらい前から夏になるのを楽しみにしていました。暇があれば汗をかきながら毎日のようにセミ採りをしています。娘の家には今年羽化させたカブトムシもいて、虫が大好きな孫にとって夏の暑さなんて気にならないのかもしれませんがね。(調理主任:高柴)

夏の病気で一番多いのは？

夏の病気で一番多いのは何か知っていますか？それは食中毒です。一時有名となったO-157だけでなくサルモネラ菌や黄色ブドウ球菌など食中毒を引き起こす菌にもいろいろな種類があります。

食中毒の原因は

- ①食品中の細菌など
- ②化学物質
- ③自然毒

食中毒に感染したら内科を受診することが基本ですが、家庭で出来る応急処置としては急な下痢による脱水症状を防ぐためにスポーツドリンクなどによるこまめな水分補給を行うことです。

また、菌には感染型と毒素型があり、
感染型… 食中毒菌が人間の体内に侵入して腸の内部で増殖して食中毒を引き起こすもの。潜伏期間は一週間程度と長め。

毒素型… 傷んだ食品に繁殖した菌が毒素を出し、それを人間が口にすることで発症してしまう食中毒。感染から発症までの期間が短く、6時間程度で食中毒を発症してしまう場合がある。

食中毒の原因物質はたくさんあります。消費期限、賞味期限、保存方法を守って食品はなるべく早目に消費するようにしましょう。

6/1(木)と7/28(金)に“ささえりあ”から依頼があり、城山地域のサロンに参加し、栄養食事面のお話をさせていただきました。どちらも約20名の参加があり、皆さま熱心に耳を傾けておられました。

今回は、その時に紹介した“栄養食事バランスチェック”をご紹介します。右表の14項目を『○・△・×』で自己評価し、△と×を確認することで食生活の改善ポイントを確認することができます。健康で自立した生活の基本は“栄養バランスのとれた食事”です。どうぞ皆様の毎日の健康管理にもお役立て下さい。

している：○ ほぼしている：△ していない：×

評価	チェック項目
1	1日3食バランスよくとり、欠食しないようにしている。
2	魚は血栓予防に効果的。2日に1回は食べている。
3	肉は強い身体を作るたんぱく源。2日に1回は食べている。
4	卵は手軽なたんぱく源。1日に1個位は食べている。
5	牛乳・乳製品は吸収の良いカルシウム源。1日に1本位(200cc)位は飲んでいる。
6	大豆・大豆製品(豆腐、納豆等)を1日1品は食べている。
7	野菜、根菜類、海藻、きのこ、いも類は、茹でたり炒めたりして毎食2皿食べている。
8	主食(ごはん、パン、麺)は、エネルギー源。毎日食べている。
9	果物はビタミンが豊富。適量食べている。
10	水分を(食事以外で)1日1~1.5ℓ位飲んでいる。
11	塩分を減らすように心がけている。(高血圧の予防・改善に重要)
12	菓子類は、糖質や塩分が多いので食べ過ぎに注意している。
13	献立作り、食事作りは脳の活性化！摂食的に取り組んでいる。
14	食べる事を楽しんでいる。

夏バテ防止に効果のある栄養成分！！

※黒字は、その栄養成分を多く含んでいる食材です。

ビタミンB1

豚肉、うなぎ蒲焼き、玄米、大豆(乾燥)など

アリシン

にんにく、ニラ、玉葱 など

ビタミンC

苦瓜、ピーマン、アセロラ、オレンジ、じゃが芋 など

クエン酸

レモン、オレンジ、梅干し、グレープフルーツ など

香辛料

わさび、唐辛子、生姜、しそ など



7月お誕生者

Happy Birthday



えびフライが食べた

M・K 様 (77歳)

8月の予定表

6(日) 夏祭り予備日
9(水) ケアハウス給食委員会
29(火) 特養給食委員会・
経口維持会議

三和苑弁当
3(木)、5(土)、9(水)、11(金)、14(月)、
17(木)、23(水)、26(土)、31(木)

今年度から特養のお誕生者の方には、“お誕生日特定メニュー”の5種類の料理の中から食べたいものを選んでいただいています。以前は、数多くの料理の写真の中から目移りしてしまい、なかなか選びきれなかったご利用者の方も、選択肢が減った為かすんなり決められる方が増えたような気がします!(^_^)!



この中から、好きな料理を一つ選んで下さい。