

栄養科だより



2023年3月 第4号
年4回発行
(6、9、12、3月)

こんにちは♪ 3月になり、少しずつ春の訪れを感じます❀寒暖の差で体調を崩しやすいので、栄養をきちんと摂り健康を保っていきましょう！今回は「**低栄養**」についてご紹介していきます！と思います☺

<チェックしてみよう！>

- 最近食べる量が減ってきた
- 体重が減ってきた 疲れやすくなった
- 肉より野菜中心の食事をしている
- 油っこいものは好まなくなった
- ペットボトルなどのふたが上手く



開けられなくなった

続きは裏面へ☺

通所リハビリ

おやつレク報告



12月21、22日に通所リハビリのおやつレクで「**マフィンでトナカイ作り**」を行いました。トナカイの角やお鼻はチョコ菓子で、かわいい目はチョコペンを使って書いてもらい利用者一人ひとり個性豊かなトナカイができました♪クリスマスにぴったりのスイーツでした☺



実際に当施設で提供したレシピを紹介♪

鶏トマ丼 (岐阜県中津川市)



岐阜県中津川市の
ご当地グルメ!!



<材料(4人分)>

ご飯	茶碗4杯分
鶏もも肉	200g
塩、こしょう	適量
しょうゆ	大さじ1.5
酒、みりん	小さじ2 (A)
砂糖	小さじ2
トマト缶	1缶
玉ねぎ	1個
塩、こしょう	適量
砂糖	小さじ1
キャベツ	1/4玉
たまご	2個
油	適量
小ねぎ	適量

<作り方>

※**下ごしらえ** 鶏肉：一口大に切り、塩コショウで下味



玉ねぎ：みじん切り キャベツ：千切り

(A):混ぜ合わせる

- ① フライパンに油を熱し、鶏もも肉を皮を下にして入れ、フタをして強めの中火で焼く。
- ② 両面に焼き色が付いたら、フタをして蒸し焼きにする。ペーパーで余分な油を拭き取り、(A)を絡める。
- ③ 別のフライパンに油を熱し、玉ねぎを中火で炒め、トマト缶を加えて塩、コショウ、砂糖を入れ煮詰める。
- ④ 溶き卵を別のフライパンで半熟状になるまで炒める。
- ⑤ ご飯にキャベツ、鶏肉、トマトソース、④を盛り付け完成。

3月行事食

3月3日(金) ひな祭り



3月20(月) 季節の和菓子



3月27日(月) 世界の料理

カナダ 「メイプルサンド」「プーティン」

通所行事予定

3月13日(月) 14時～

栄養士主催おやつ作り

3月17日(金) 14時～

「みんなでワイワイおはぎ作り」



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

仙台青葉ロイヤルケアセンター

先ほどのチェックが...

1つでもチェックがいたら低栄養の可能性があります！

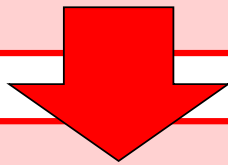
※低栄養...健康的に生きるために必要な量の
栄養素が摂れていない状態。



一度、栄養状態が悪くなると...



このような悪循環が起こります！



そうならないために...

私たち栄養士が精いっぱいお手伝いします



<栄養科ができること>

- ・ 栄養相談の実施
- ・ ご自宅でのお食事の提案
- ・ ご自宅に訪問しての調理指導
- ・ 栄養補助食品の提案



他にも多職種で栄養改善に取り組んでいきます！

※栄養面・食事面で気になることがあれば通所スタッフへ♪