

平成30年

3月号

# 栄養科だより



今月のイッピン!

## 鶏から揚げ ゆずおろし

鶏のから揚げに、ゆずを入れた大根おろしソースをかけています。ゆずの風味がきいてさっぱりと食べていただけます。

(3月29日 昼食の予定です)



## 今月の行事食 ひなまつり御膳

ひな祭りにちなみ、ちらし寿司やあられなどを盛り合わせた華やかな御膳です。

(3月3日 昼食の予定です)



今月の  
ちょっとひとこと

## 低栄養を 防ごう



高齢期に食べる量や体重が減ってくると、日々の活動に必要なたんぱく質やエネルギーが不足していることが多く、疲れやすい、転倒しやすくなる、噛む力や飲み込む力が低下してくるなどの症状がでてきます。

### 『低栄養を予防する食事のポイント』

欠食をしない(少しずつでも食べる)

たんぱく質を毎食食べる

(肉・魚・卵・大豆製品など)

油やマヨネーズなど利用し

エネルギーアップする

栄養補助食品を上手に利用する

