

栄養科だより



平成29年

2月号

第46号

今月のイッピン! きのこうどん

食物繊維の豊富なきのこをつゆのメイン具材に使用した温かいうどんです。

きのこ特有のうまみや菌ごたえ・香りが食欲をそそる一品です。

(2月23日 昼食の予定)



今月の行事食 節分御膳

『皆様にたくさんの福が訪れるように…』との願いを込めて巻いた当院特製巻き寿司や縁起物の福豆を取り入れたメニューです。

来る一年の無病息災を願いながらお召し上がりください。

(2月3日昼食の予定)



今月の ちょっと ひとこと

『たんぱく質・エネルギー低栄養状態(PEM)』とは

加齢による口腔機能の低下や病気などで食事が十分に食べられず筋肉や内臓など体を維持する栄養素のたんぱく質と、体を動かす為に必要なエネルギーが不足した状態をいいます。高齢者に多くみられ寝たきり状態になる要因ともいわれています。

このような状態を防ぐ為に①主食・主菜・副菜をそろえて食べる②一度に少量しか食べられない場合は食事の回数を増やす③栄養補助食品を上手に利用する。④噛む動作や飲み込みが難しい場合は食べやすい食材の使用や調理法にする事が大切です。

