

栄養便り～季刊 2016年10月 秋号～

練馬区社会福祉事業団
練馬デイサービスセンター
管理栄養士 村松 里美

～口から食べることを大切にしましょう～



こんにちは。暑い夏が過ぎ去り、深まりゆく秋の気配を感じるようになりました。9月は「敬老の日」(第3月曜日)を迎え、各デイサービスセンターでは「長寿を祝う会」が開催され、お食事は御祝い膳を提供させていただきました。デイサービスセンターのお食事は、心を込めた手作りです。お誕生会、クリスマス、ひなまつりなど四季折々の行事にちなんだ「イベント食」、郷土料理、スイーツバイキング、寿司キャラバン、そば打ちなどのメニューは、単に栄養を考えるだけでなく見た目にもこだわり、「食べる喜び」を存分に味わっていただける工夫を行っています。長年の食習慣がある場合は、本人の嗜好をなるべく尊重したり、特に食欲が落ちている時には低栄養状態にならないように本人の好みを優先する場合があります。食事は健康で豊かな毎日を送るためには欠かせません。特に「おいしく食べる」ことは大きな喜びであり、認知症や寝たきりを予防するためにも「しっかり噛む」ことは大切です。これからもなるべく旬の食材を使用して、おいしく、栄養満点のお食事が提供できるように心がけていきたいと思っております。

口から食べることの利点



- ① 視覚・臭覚・味覚など様々な感覚を使って、身体機能をフル活用して食べるため良い刺激になる
- ② 食べ物を噛むと脳が活性化し、唾液も出やすくなることから、口腔内の衛生状態がよくなる
- ③ 胃腸の動きが活発になる

食べにくい食品		食べやすい食品	
噛み切りにくいもの	繊維の多いもの、弾力の強いもの (ごぼう、たけのこ、たこ、いか)	口の中でまとまりやすいもの	繊維、酸味の少ない果物(バナナ、熟した柿など)
喉に残りやすいもの	粘りのあるもの、バサバサしたもの (餅、ゆで卵、カステラ、パン)	つるんとしたもの	絹ごし豆腐、ムース、茶碗蒸し、果汁ゼリー
むせやすいもの	液体、酸味の強いもの(お茶、水、梅干し、レモン)	トロミのあるもの	おかゆ、ポタージュスープ、ヨーグルト、アイスクリーム
液体と固体が混在するもの	口の中で水分と固形に分かれるもの (お茶漬け、高野豆腐)		



食事をバランスよく食べるコツ

- ① 「6つの基礎食品」(※1)の全ての群からなるべくたくさんの種類の食品を食べるようにしましょう
- ② 毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ③ 野菜は1日350gを目標に食べましょう
- ④ 欠食せず、朝・昼・夕の3食をできるだけ決まった時間に食べましょう。

6つの基礎食品群

群	主な食品	含まれる主な栄養素	主な働き
第1群	魚・肉・卵・大豆や豆腐などの大豆製品	良質のたんぱく質 ビタミン 脂質	血や肉などをつくる
第2群	牛乳・乳製品・小魚・海藻	カルシウム たんぱく質 ビタミン	骨・歯をつくる 体の各機能を調節する
第3群	緑黄色野菜	カロテン ビタミン 食物繊維	皮膚や粘膜を保護する 体の各機能を調節する
第4群	その他の野菜・くだもの・きのこ	ビタミン カルシウム 食物繊維	体の各機能を調節する
第5群	ごはん・パン・めん類・いも類・砂糖	炭水化物 糖質	エネルギー源となる
第6群	油脂類	脂質	効率的なエネルギー源となる

食物繊維・ビタミン・カリウム豊富

旬の食材「さつまいも」

みその風味が、いもの甘さを引き立てます。

さつまいものくるみあえ

材料(2人分)

さつまいも 小1本(150g)
くるみ(ローストずみ・無塩) 30g

A

- みそ 大さじ1/2
- みりん 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1

作り方(調理時間 10分 / 1人分259kcal)

- ① さつまいもは5mm厚さのいちよう切りにする。水にさらして水気をきる。
- ② 鍋にさつまいもと、いもの頭が見えるくらいの水を入れて、ふたをする。中火で5～6分、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ くるみは粗みじん切りにしてボールに入れ、Aと合わせる。さつまいもを加えてあえる。

～お便り編集者より～

こんにちは。ブラジルのリオデジャネイロで開催された夏季オリンピックでは、日本人選手によるメダルラッシュが続き多くの感動をもらいました。4年後の開催地は東京です。大きな期待と夢がふくらみます。