

栄養便り

～季刊 2020 年 春号～



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

たんぱく質摂取が低栄養を防ぎます！

こんにちは。日ごとに春を感じる季節となりました。

高齢になると、食が細くなり、エネルギーやたんぱく質の摂取が足りない「低栄養」の状態になりやすくなります。筋力や体力、認知能力などが低下し、病気になりやすく、介護の必要性も高まります。調理を負担に感じる方は「弁当の宅配サービスや、コンビニエンスストアやスーパーなどで売られている調理済みの食材を上手に利用してください。

動物性たんぱく質の食材



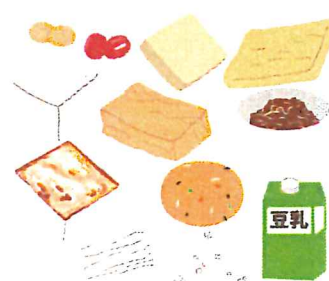
卵類 牛乳・乳製品

肉類 魚介類

上手にたんぱく質を摂取する工夫！

- ・みそ汁に卵を落とす
- ・きなこをご飯にふりかける
- ・果物はヨーグルトと合わせて食べる
- ・おやつにはチーズなどの乳製品を選ぶ

植物性たんぱく質の食材



大豆・大豆製品

たんぱく質が豊富な調理済み食品の例

副菜:

かまぼこ 袋入りの煮豆 納豆

主菜:

パック入りハンバーグ、焼き魚
サラダチキン

食事アンケートのご協力

ありがとうございました！

結果は各デイサービスセンターで公表させていただきました。

いただいたご意見をもとに、今後もより多くの方が満足していただける食事を目指していききたいと思います。

春キャベツの豆知識

【選び方】

丸のままなら全体の形が整っていてみずみずしい緑色をしているものがおすすめ。カットなら切り口を見て、あざやかな黄色で、すき間がきれいに入っているものを選びます。

【栄養と効能】

注目すべき栄養素はビタミンU。

「キャベジン」としても知られ、胃や十二指腸の粘膜を保護してくれます。

春が旬の食材

たけのこ



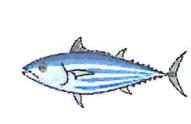
春キャベツ



アスパラ



さわら



いちご



わかめ



春キャベツとコーンの豆乳入り味噌汁

材料(2人分)

春キャベツ 150g

コーン缶 大さじ3

だし汁、無調整豆乳

各200cc

味噌 大さじ1

黒こしょう 適量

作り方

- ① キャベツの葉は3cmのざく切り、軸は斜め薄切りにする。
- ② 鍋でだし汁を煮立て、キャベツを加えてしんなりするまで煮る。さらにコーンも入れてさっと煮る。
- ③ 味噌を溶きいれて豆乳を加え、煮立えないように温める。お好みで黒コショウを振る。

デイサービスセンターの行事食



ひなまつり ちらし寿司



クリスマス会 洋食と手作りケーキ

