

# 栄養だより



2016年  
9月

さめき市民病院  
栄養管理科発行



9月1日は防災の日です



今月は、当院の非常食の一部を紹介します



野菜ご飯、梅じゃこご飯 賞味期限 5年

お湯(15分)か、水(60分)を注いでそのまま食べられます。水の量を調節することにより、ご飯とおかゆ2通りの食べ方ができます。



カロリーメイト

職員用

賞味期限 3年



温めずにおいしい野菜カレー 賞味期限 5年

植物油脂やペースト状の野菜などを用いることで、温めなくてもなめらかなとろみができるようにつくられています。白ご飯の上からそのままかけて食べられます。



経腸栄養剤

嚥下食用ゼリー



さばの味噌煮、ハンバーグ煮込み、豚汁、ソフト金時豆

賞味期限 5年 できたてのおいしさを真空状態のアルミパックに閉じ込める、UAA製法(ウルトラアンチエイジング)を採用しています。アルミパックを開けてそのまま食べられます。

非常食は、家族全員が1日3回食事できること。水も飲めること。最低でも、ライフラインが復旧する3日分、できれば長期的に救助がない場合も想定して、1週間分の備えがあると安心です。皆さんの家庭でも、防災グッズの準備、点検や避難場所の確認などを行っておきましょう。

## 8月の行事

ふれあい看護体験 8月4日

昼食に当院の糖尿病食を体験しました。

- ・豚ヒレ肉のきのこソース
- ・揚げなすとトマトの酢の物
- ・ほうれん草の浸し錦糸卵
- ・果物 オレンジ、メロン、ピオーネ



## 今月のレシピ

とうがん  
冬瓜のかにあんかけ



材料(4人分)

冬瓜	280g
煮だし汁	200cc
中双糖	8g
みりん	18cc
薄口醤油	12cc
片栗粉	2g
水	2cc
かに缶	40g
オクラ	12g

作り方

- ①冬瓜は、中わたを取り皮を剥いて4cm角に切り、下茹でしておく。
- ②オクラは塩ゆでし、小口切りにしておく。
- ③鍋にAを入れ、冬瓜を加えて落とし蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にし、透き通るまで煮てから取り出し、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④③で残った煮汁にかに缶を加え、再び煮立て、水溶き片栗粉で薄くずあんをつくり冷やしておく。
- ⑤器に冬瓜とオクラを盛り、上から④をかける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

