

9月1日は防災の日です

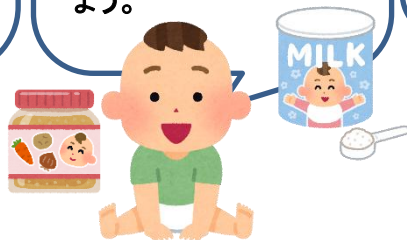
災害対策として個人で非常食の用意はしていますか？**3日分の水と食料を備えるように勧められています**が、防災の日に、ぜひ見直しをしてみましょう。



普段の主食はお粥や軟らかいおかずですか？食べ慣れたものがあると安心です。日常的にとろみ剤を使っている人は多めにストックしましょう。



粉ミルクやベビーフードなどは災害時手に入りにくいので、子どもがお気に入りのものをローリングストックしておきましょう。



27品目アレルギー不使用の非常食はインターネットでも購入することができます。



支援物資はアルファ米や乾パン、クラッカーが多く、噛む力の弱い高齢者や持病のある方、乳幼児やアレルギー体質の方に適さないものが多いため、自分に適した食べ物を準備しておきましょう。

えびよっだより



2018年
さめき市民病院
栄養管理科発行

8月2日のふれあい看護体験は3名の高校生が参加しました。昼食時は当院の糖尿病食(写真右)を体験しました。

- ・豚肉のピカタ
- ・中華風酢の物(中華クラゲ、胡瓜)
- ・ほうれん草のかか和え
- ・果物(メロン、オレンジ、ピオーネ)



今月のレシピ

いもようかん

1人分：エネルギー56kcal
たんぱく質0.2g 塩分0g



- 材料(10個分)**
- さつまいも…200g
 - 砂糖…75g
 - 水…200g
 - 粉寒天…1g



さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は便通を良くし、大腸がんを予防する効果があるといわれています。また、さつまいもに含まれるビタミンCはイモ類の中でもトップクラスで、皮膚や血管の老化を防ぐ働きもしてくれます。

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。

