



栄養だより



2019年

9月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

9月1日は



です



大きな災害が起きた際、電気・ガス・水道・通信・交通などのライフラインが復旧するには、一般的に3日間とされています。非常食は最低3日分、余裕があれば1~2週間分備蓄しておくことで安心でしょう。今回は、当院の非常食の一部を紹介します。

調理不要！食器不要！すぐ食べられる

1食で400kcalを超えるカロリーを摂取できます。



柔らかくまで5年間の長期保存が可能なパン



**5年間保存ができる
野菜ジュース**
パンとセットで提供します。



嚥下食を摂取されている患者さん用
お粥を酵素で分解することで、なめらかなプリン状のおかゆになっています。



温めなくても美味しく食べられる豚汁
アルミパックを開けてそのまま食べることが可能です。



8月2日のふれあい看護体験は5名の中学・高校生が参加しました。昼食は、当院の糖尿病食を体験しました。

- ・親子丼
- ・冷奴
- ・きんぴらごぼう
- ・サラダ・果物



今月の

レシピ



一人分の栄養量
エネルギー 150kcal
たんぱく質 0.8g

大学芋	5人分
さつまいも	300g
油	25g
砂糖	25g
はちみつ	4g
濃口醤油	1.5g
水	50g
黒ごま	2.5g

- ①さつまいもは、厚めに皮をむき大きい乱切りにし、水にさらしたあと、十分に水気を拭き取る。
- ②黒ごまは炒しておく。
- ③①を160~180℃に熱した油で中心に火が通り、きつね色になるまでゆっくりと揚げる。
- ④鍋に砂糖・はちみつ・濃い口醤油・水を入れ、弱火にかけてあめを作る。
- ⑤③に④をからませ、黒ごまをふる。



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・調理師にお聞きください。

