

2021年

9月



栄養だより



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

災害時の備蓄は「3日分×家族の人数分」です。災害時の備蓄を用意している人は、年に一度、非常食の賞味期限が切れていないか、今の生活にあった備蓄かを確認してみてくださいね。



赤ちゃんのいる家庭は粉ミルクや離乳食の見直しを。



「飲み込みづらさを感じるので、パンよりお粥をよく食べるようになった。」など、おかずや主食の形態が変わった人は見直してみましょう。



非常食は水分が少なく、味が濃いものが多くなります。水分が不足すると便秘になりやすいので、飲料水は1人1日3リットル用意しておきましょう。



簡単な調理ができるようにカセットコンロがあると便利です。カセットボンベは一般的に製造から約7年以内が使用目安です。



たんぱく質や不足しやすいビタミン、ミネラルを含む食品(野菜や果物、海藻類など)は、普段から食べ慣れたものをローリングストックしておくことで安心です。ヨーグルト、バナナなどの洗い物が出ない食品がおすすめです。



今月のレシピ

なすの揚げだし

(4人前)



なす	240g	A	煮出し汁	100cc
揚げ油	24g		みりん	12g
大根	120g		薄口醤油	8g
なめこ	32g			
ねぎ	8g			

- ① なすは、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 大根は、すりおろしてザルに入れ、水気を切る。
- ③ ねぎは、小口切りにしておく。
- ④ 揚げ油を170℃に熱して、なすを色づく程度に揚げ、油をよく切る。
- ⑤ Aを煮立て、なめこ、大根おろしを加えて火を通し、ねぎを散らす。
- ⑥ 小鉢になすを盛り、上から⑤をかける。

秋なすは皮が薄く水分が多いので、皮ごと食べるのがおすすめです。

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。

