

smile Letter

介護老人保健施設 かりんの里
令和5年2月 Letter.7
管理栄養士：小口



年に数回、かりんの里の食事や管理栄養士が行っている活動を紹介したいと思います。
お楽しみに☆

～ 管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙 ～

寿司の日

11月に年に1回提供しているお寿司の提供をしました。
昨年度は海鮮丼の提供をしましたが、「お寿司が食べたい！」との声が多く聞かれたため、今年は握り寿司を提供いたしました。
マグロ、サーモン、えび、いくら、たまご、いなり、ホタテマヨネーズの7貫を提供しました。
調理を下さっている日清医療食品(株)様が、1貫1貫丁寧に握って下さり、卵焼きは手作りで焼いてくださいました。
ご利用者様からも「おいしい！」と笑顔がこぼれていました。
また、例年きざみ食の方はちらし寿司を提供しておりましたが、今年はシャリはお粥で対応し、刻んだネタをのせたてまり寿司を提供しました。
見た目も華やかで、皆様とても美味しそうに召し上がっていました！

～管理栄養士の手作りおやつ～

諏訪でとれたかりんのシロップ漬けを使用した蒸しパンを提供しました。細かく刻んで生地に入れて蒸すとピンク色に色付き、ほんのりとかりんの甘い味がしました。
また、1月には焼きたて屋のたい焼きを提供しました。お皿からもはみ出るほどの大きなたい焼きに、中にはあんこがぎっしり入っており、今の寒い時期にぴったり温かく、「おいしいね！」と一瞬で食べ終わってしまいました(^_^)



常食



てまり寿司



～大豆の栄養～



節分にちなんで大豆について紹介します。

大豆はたんぱく質が豊富で「畑の肉」とも呼ばれています。たんぱく質の栄養価を評価する「アミノ酸スコア」では、肉と同じ最高値の100！！体内での合成が難しい必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。あわせて、大豆のたんぱく質は消化吸収率も良いです。また、肉などに含まれる動物性たんぱく質と違い、植物性たんぱく質であり低カロリーですが、たんぱく質は肉や魚同様に多く含まれています。
大豆の加工品はバリエーションが豊富で料理にも取り入れやすく摂取しやすいです。

↓
枝豆・納豆・豆腐・豆乳・もやし・おから・醤油・味噌など

