

**シンプルだけど
美味しい!!!**

～今日の朝の献立～
きのこ雑炊、マカロニサラダ、
ピーナッツ和え、ヨーグルト



味付けな
んだろ
う?

!! 栄養満点 !!

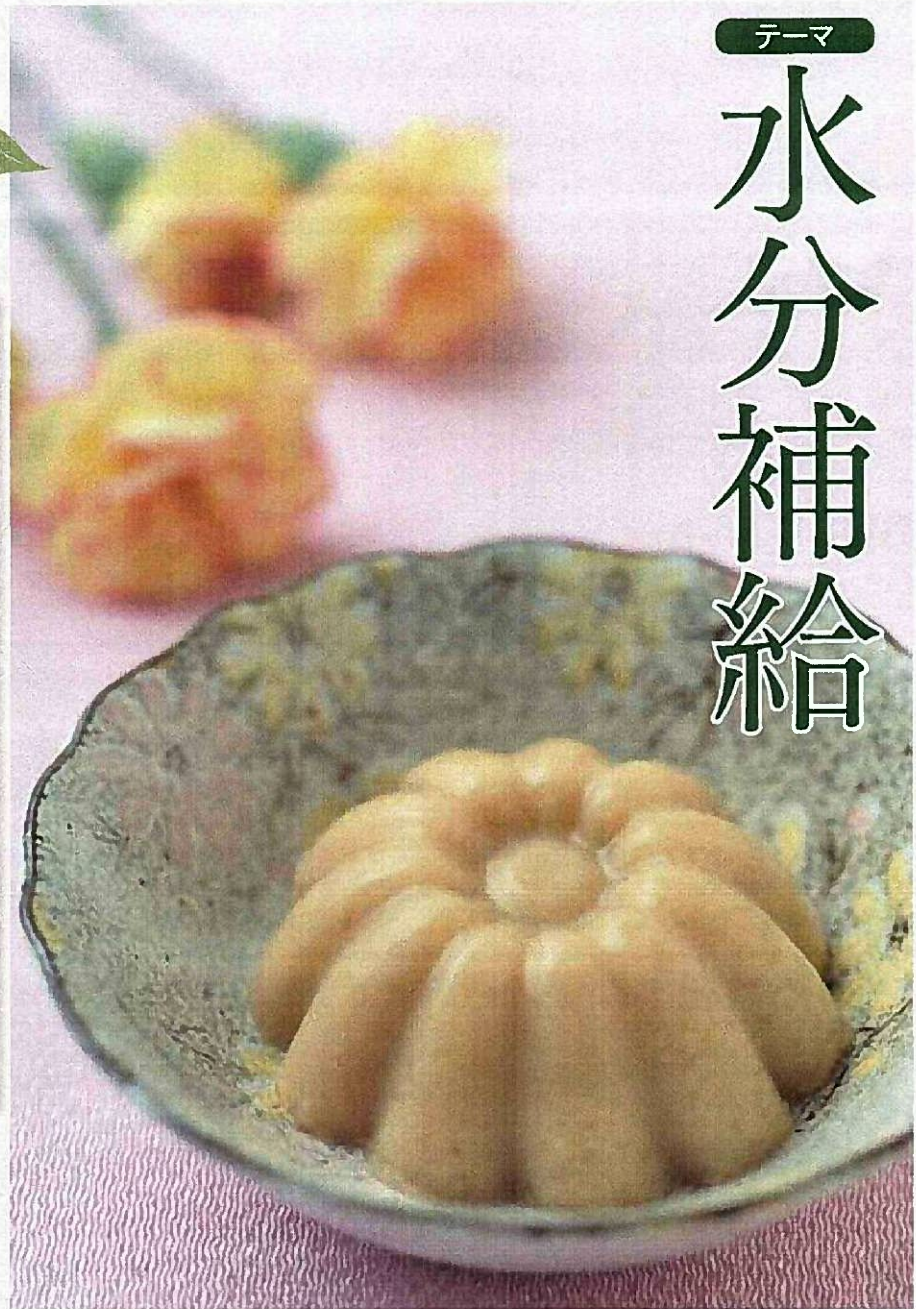
特別養護老人ホーム等々力



寒さが少しずつ落ち着き始め、春らしさを感じることも多くなりました。
 ですが、まだ開花まで時間がかかりそうですね。
 テーブルにお花を添え、花型でつくったデザートでひと足先に“お花見”。
 季節を演出したおやつを活用し、患者さんやご利用者の栄養マネジメントをしましょう。

テーマ

水分補給



きなこゼリー

材料と1個分の分量

牛乳	70cc
きなこ	5g
水	30cc
三温糖	7g
ラカント	3g
アガー	1.5g

栄養成分(1個当たり)

エネルギー	111.8kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.9g
塩分	0.07g
カルシウム	90.1g
炭水化物	16.1g
水分	91.1cc

つくり方

- ①計量した材料をすべて鍋に入れる
- ②泡だて器などを使用し、全体的によくかき混ぜ、火にかけ温める
- ③ふきこぼれに注意しながら温め、沸騰する直前に火を止める
- ④適当な大きさの型や器に流し込み、冷蔵庫に入れて冷やす

ポイント

牛乳を使用しているため、沸騰させてしまうと凝固します。温めているときはふきこぼれに注意しながら、かき混ぜてください

水分摂取だけでなく、きなこ相性
 がいい黒蜜をプラスすることで微量で
 すがエネルギー量や鉄分を増やすこと
 もできます。
 きなこゼリー自体はやさしい味と
 なっていますので、当施設では白こま
 を加えたり、牛乳の代わりに豆乳の素
 を水で溶かしたものを使用するなど、
 ご利用者が飽きないようにアレンジし
 ています。

高 齢者の方ですと、お水を飲むの
 もひと苦労、という方も少なく
 ありません。
 普段からあまり水分を摂取しておら
 ず水分不足だと感じたら、無理に飲み
 物で調整しようとせず、おやつでカ
 パーすることを勧めます。
 今回ご紹介するきなこゼリーは、当
 施設でも非常に人気が高く、特に女性
 の方からは好評です。
 きなこゼリーのポイントは、身近に
 ある材料でつくれることと、つくる過
 程が簡単なことです。

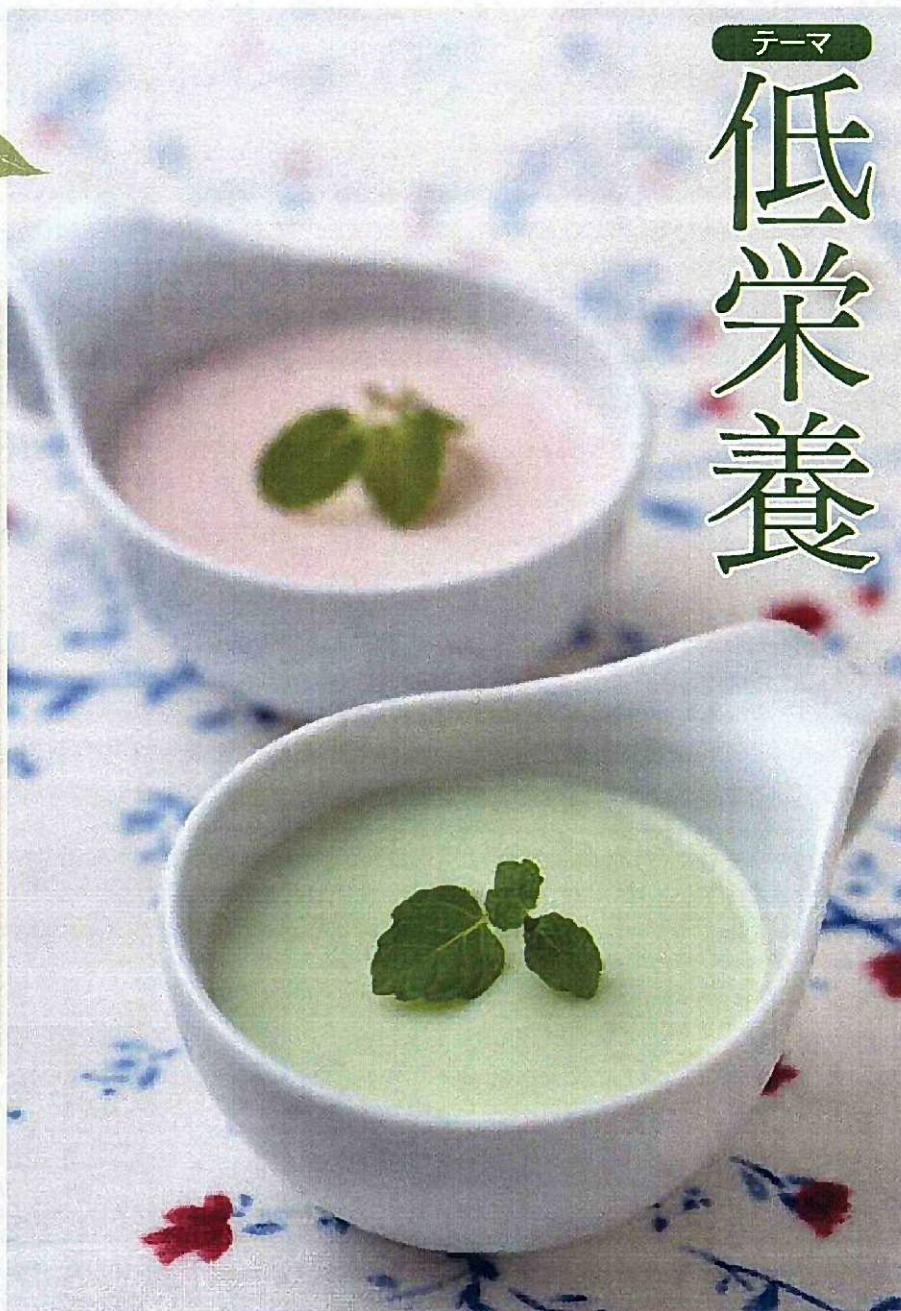
無理なく水分補給を実現





おいしくて栄養価の高いおやつは、食の細くなった方にとってはまさに救世主。ですが、どんなにおいしくても、どんなに栄養満点でも、それが高額であつては日常的に取り入れることが難しく、ありがたさも半減してしまいます。今回はおいしく栄養価が高く、しかもリーズナブルという理想的なおやつです。

テーマ
低栄養



高たん白質プリン

材料と1個分の分量

牛乳	80cc
ゼライス	2.2g
砂糖	3g
プロテインパウダー	4g
フレーバー	0.2本

栄養成分(1個当たり)

エネルギー	86kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	0.0g
塩分	0.1g
水分	70cc

つくり方

- ① 計量した材料をすべてボールに入れる
- ② 泡だて器などを使用し、全体的によくかき混ぜ、火にかけ温める
- ③ ふきこぼれに注意しながら温め、沸騰する直前に火を止める
- ④ 適当な型や器に1人分を流し込み、冷蔵庫に入れて冷やす

ポイント

牛乳を使用しているため、沸騰させてしまうと凝固してしまいます。温めているときはふきこぼれに注意しながら、かき混ぜてください

測れるのも便利です。

単位は異なりますが、たんぱく質がエネルギーの1/10になるようにつくられているので、必要摂取量が簡単に測れるのも便利です。

この高たん白質プリンは1個当たり42円とリーズナブルで、市販の高たんぱく食品よりサラッとしていて喉ごしがよいと評判です。

フレーバーはチョコやバナナなど7種類を考案し、日替わりで提供することで飽きないよう、工夫しています。食事の補助として必要な方に提供していますが、必要のない方も食べたいと言ってくれる大人気です。

大量調理が可能な高栄養食

並 段の食生活でエネルギーやたんぱく質の補給源となる主食や主菜の摂取量が減ったら、少量で栄養価の高いおやつを食べてもらうのも一つの効果的な方法です。

ただ、コストが高くては頻繁に提供することが難しくなります。そこで、当施設では安全で安価、しかもだれでもおいしく食べられる高たん白質プリンの提供をしています。

この高たん白質プリンは1個当たり42円とリーズナブルで、市販の高たんぱく食品よりサラッとしていて喉ごしがよいと評判です。

大量調理が可能な高栄養食



管理栄養士
紅谷加津子さん

社会福祉法人春日会 特別養護老人ホーム
等々力 (神奈川県川崎市)

第12回アジア栄養学会議スタディーツアー

○施設名 社会福祉法人 春日会
特別養護老人ホーム 等々力

○施設所在地
〒211-0051 神奈川県川崎市中原区宮内
4-19-26

○施設長 金子 利昭

○施設の特徴

お年寄りには長きに亘り、社会の荒波の中で奮励努力して来られた人生の功労者であります。私達は利用者の皆様に「その人らしさ」を失うことなく、「安全」「安心」「敬意」をもって、人の暖かな交流のある多彩な介護サービスを通じて、お年寄りが幸せで生きがいに満ちた豊かな生活に貢献したいと思っています。そのためにも、多くの皆さまの声に耳を傾けて参りたいと考えております。

○Name of Facility

social welfare service
corporation “Kasugakai”
,
“TODOROKI”

○Place

4-19-26, Miyauchi, Nakahara,
Kawasaki city, Kanagawa,
Japan

○Director of Facility

Mr. Toshiaki Kaneko

Before start eating

ITADAKI-MASU (いただきます)
< Let's Eat! >

After finish eating

GOCHISO-SAMA (ごちそうさま)
< That was delicious! >



○日程(平成27年5月18日)

09:45	パシフィコ横浜集合
10:00	ツアーバス出発
11:00	等々力到着 施設長挨拶 施設の概要についての説明 施設内見学 給食試食
13:00頃	記念撮影、終了挨拶
13:15	ツアーバス出発
14:00頃	パシフィコ横浜到着、解散

○ITINERARY (Draft)

09:45	Assemble at Pacifico Yokohama
10:00	Leave for Venue
11:00	Arrive at Venue Venue inspection Tasting Lunch
13:00	End inspection
13:15	Leave for Pacifico
Ar.14:00	Tour disband at Pacifico Yokomhama

○給食メニュー

- ・穴子すし
- ・刺身
- ・天ぷら盛り合わせ(海老・レンコン・かぼ
ちゃ・そら豆・たらの芽)
- ・焼き物(鶏肉の木の芽やき)
- ・煮物炊き合わせ(高野豆腐・人参・しいた
け・ふき・里芋)
- ・清まし汁(じゅんさい・ゆず)
- ・果物(びわ)



○Lunch Menu

- ・Anago Sushi (sea-eel sushi)
- ・Sashimi(Raw fishes)
- ・Tempura(fried seafood and
vegetables): Shrimp, lotus root,
pumpkin, broad-beans, spring buds
tara-no-me
- ・Roasted chicken with pepper-bud
dressing
- ・Boil cooked vegetables:
Koyadofu(freeze-dried bean curd),
carrot, mushroom, fuki (Japanese
butterbur), taro
- ・Soup: Junsai(water shield),
Yuzu(citron)
- ・Fruit: Biwa(loquat)



