

# 栄養だより



さめき市民病院  
栄養管理科発行

6月は、梅雨入りし、じめじめした時期に入り、食中毒がおきやすい時期になってきます。加熱できる食品は、しっかり加熱すること、肉や魚を取り扱ったときは、器具類を熱湯で消毒するなど、食品の取り扱いには、十分に注意してくださいね。

先月は、飲み込みづらい食べ物の紹介をしましたが、今回は、飲み込みやすい食べ物の紹介をしたいと思います。

## 飲み込みやすい食べ物

柔らかくて、  
噛まずに飲み  
こめる食べ物



ポタージュ、お粥  
ヨーグルトなど

口の中でまと  
まりやすい食  
べ物



バナナ、  
まぐろのトロなど

性状が均一で、  
つるんとすべり  
が良い食べ物



プリン、卵豆腐  
ババロアなど

とろみのある  
食べ物



山芋とろろ、  
アイスクリーム

パサパサするものには、あんをかけるなど、工夫次第で飲み込みやすくすることが出来ます。当院のゼリー食の作り方です。



魚の骨をとり、ほぐす



くずあんを加えミキサーに！



とろみ剤を加え、固める

## 食行



五月五日のこどもの日には、子どもたちと、ピラフを鯉のぼりの形に型どり、お子様ランチ風に仕上げました。鯉のぼりのゼリーやカードも添えて、たくさん鯉のぼりが泳いでいますね。

### こどもの日メニュー



ピラフ、ポテトスープ、から揚げ、果物、ゼリー

## 今月のレシピ ちぎり梅のにゅうめん



材料  
4人分

素麺 (乾)	40g	卵	50g
梅干	20g	煮出し汁	10g
ねぎ	12g	砂糖	1.5g
煮出し汁	360g	みりん	2.5g
塩	1.2g	塩	0.3g
薄口醤油	8g	薄口醤油	0.3g
		油	5g

### 作り方

1. 梅干は種をとり、ねぎは小口切りにする。
2. かつおと昆布でとった煮出し汁に塩と薄口醤油で味を整え、冷蔵庫で冷やしておく。
3. Aの煮出し汁に、煮きりみりんと他のAの調味料を加え、調味し、冷ましておく。
4. 溶きほぐした卵に③を合わせ濾しておく。
5. 卵焼き器に油を熱し、④で厚焼き卵を作り、熱いうちに巻きすに巻き、ひょうたん型になるように箸と輪ゴムで固定し(写真参照)、粗熱がとれたら、外して4等分に薄く切る。
6. 汁椀に湯がいた素麺と①、⑤を彩りよく盛り付け、②を静かに注ぐ。



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。

