

栄養科だより

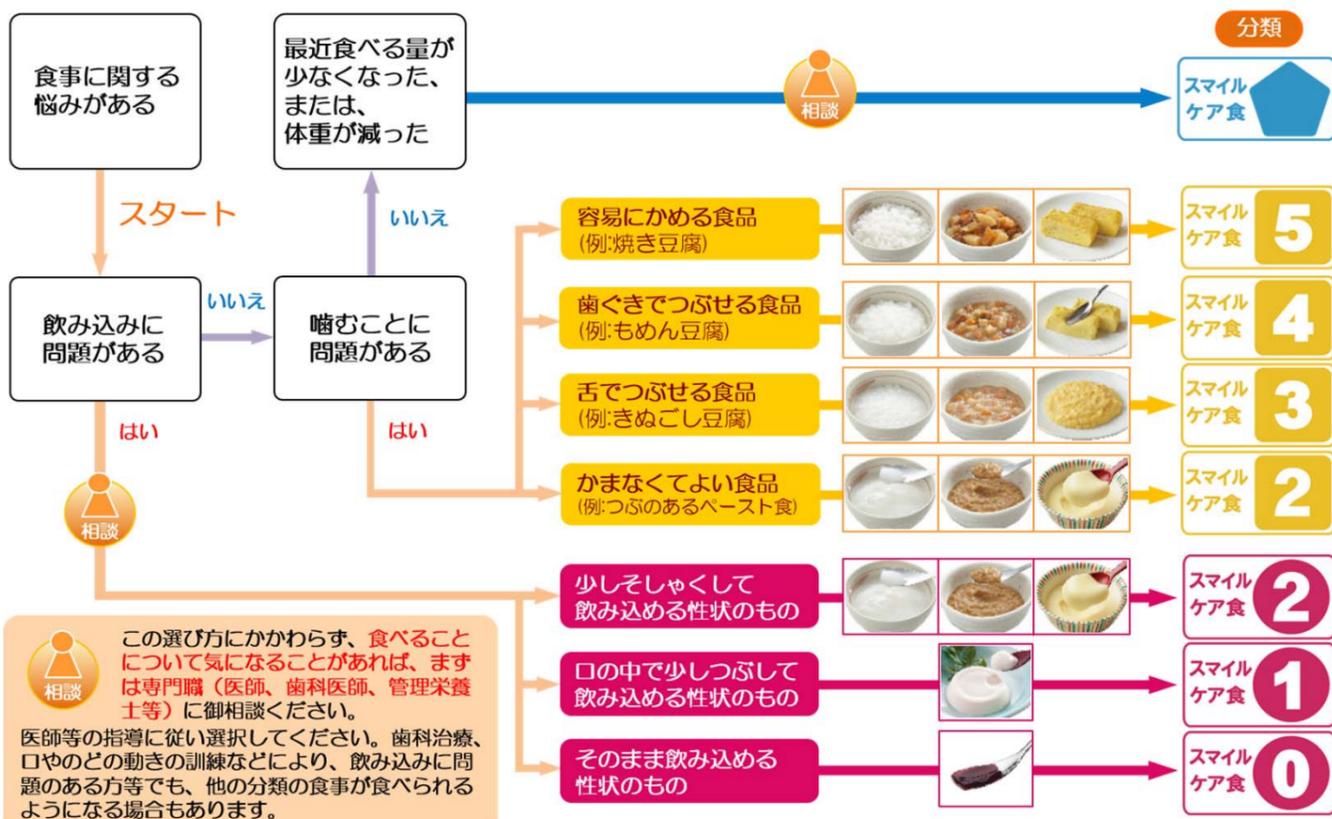
平成29年11月 発行
外旭川病院 栄養科

自宅向け介護食のご紹介

栄養科では6月より嚥下食学会2013に合わせた食事の提供を行っています。病院や施設では、それぞれに合った食事の提供が可能ですが、自宅で作ることは困難かと思えます。そこで、今回は「スマイルケア食」について紹介します。「スマイルケア食」とは、これまで介護食品と呼ばれてきた食品の範囲を整理し、新しい枠組みとして整備したものです。スマイルケア食の選び方や識別マークを掲載したので参考にしてみてください。

- 青** 噛むこと・飲み込むことに問題はないものの、健康維持上栄養補給を必要とする方向けの食品。
- 黄** 噛むことに問題がある方向け食品。
- 赤** 飲み込むことに問題がある方向け食品。

スマイルケア食の選び方



砂糖の摂りすぎに注意!

「食欲の秋」とも言われていますが、秋になるとご飯やお菓子をたくさん食べてしまうこともあると思いますが、お菓子など甘い物の摂りすぎには注意が必要です。

WHO（世界保健機関）が決めた摂取量では、「成人の1日あたりの砂糖の摂取量はティースプーン6杯（25g程度）までが望ましい」と推奨されています。砂糖は、体にとって重要なエネルギー源ですが、過剰にとることは体を冷やしたり、血糖値の増加、脂肪が付きやすくなったりします。甘いものは疲れや心を癒してくれますが、摂りすぎには気を付けましょう。商品にもよりますが、一般的なおやつやジュースに入っている砂糖の量をまとめたので参考にしてみてください。

食品名	砂糖の量 (g)	食品名	砂糖の量 (g)
あんぱん(70g)	15.4	ヨーケキ(100g)	21
プリン(100g)	14	加糖(50g)	19
チョコレート(1かけ)	1.6	ヨーグルト(60g)	7.2
アイスクリーム(100g)	21	コーラ(350ml)	28



行事食のご紹介



9月15日 十五夜
ごはん、味付焼き魚、白菜のおかか和え、季節の和菓子、すまし汁



9月23日 秋分の日
松茸ごはん、サンマのポン酢仕立て、菊と胡瓜の胡麻酢和え、味噌汁、おはぎ

～編集後記～

肌寒い季節になってきました。冬が近づいてから私は週に1回鍋料理を食べています。寒いときの鍋料理は体を温めるのに最適な料理ですが、塩分を摂りすぎてしまうことがあります。皆さんも塩分の摂りすぎには注意しましょう。熊谷

