



秋田の郷土料理

当院では、地産地消だけではなく郷土料理も給食で提供しています。今回は、給食で提供している秋田の郷土料理をご紹介します。

きりたんぼ

患者さんに毎年喜ばれている冬の定番メニューです。きりたんぼは、お米屋さんができたての温かいものを届けてくれているので、やわらかく、もっちりとして、お米の甘い良い香りがします。



じゅんさい



じゅんさいとは水質の良い池沼にのみ自生する水草。夏の給食のお吸い物に入っています。みずみずしい食感は、暑い夏にぴったりです。

稲庭風うどん



当院では、稲庭うどんでは患者さんに少し硬くて長いため、稲庭風うどんを提供しています。なめらかな舌触りと、つるつるの食感そのままに、やわらかく食べやすくなっています。

骨折のお話し

冬は骨折が1番多い季節です。雪道や凍結した道路で滑りやすいだけでなく、寒さで体が縮こまると転びやすくなるからです。高齢者では全体的な身体機能の低下に伴い、歩行能力が落ちます。階段や浴室の他、身体の重心が大きく動くとき（椅子から立つ、椅子に座る、片足で靴下を履く、ズボンを履くなど）の動作にも注意が必要です。

骨折しやすい体の部位



予防方法

- ①適度な運動…骨は負荷を与えることで作られます。ウォーキングなどの軽い運動でも骨密度が増加します。
- ②栄養補給…カルシウム、ビタミンD、ビタミンKは骨形成に必要な栄養素です。

各栄養素を多く含む食品

カルシウム…乳製品、大豆製品、骨まで食べられる魚缶詰
 ビタミンD…鮭、ブリ、しらす干し、卵黄、干し椎茸
 ビタミンK…納豆、小松菜、モロヘイヤ、卵



高齢者の骨折はその後の生活の質に深くかかわります。何もしなければ、骨はどんどん弱くなります。できることから少しずつ始めて、骨折とは無縁の生活ができるといいですね。

冬の行事食

クリスマスメニュー



大晦日メニュー



嚥下食にもお刺身です。常食は一口そば付です。



～編集後記～

毎日雪が降り続けてますね❄️ 雪よせ大変ですが、冬の運動と思ってやっています。連日寒い日が続いています。暖かくしてお過ごしください。

(小谷野)