

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「もち入りカリカリチヂミ」

冷めると固くなるので、
温かいうちに食べてね！

Today's feast
230 kcal
1人分のカロリー

材料 (4人分)

もち 2個(100g)
ニラ 50g(1/2束)
玉ねぎ 50g
かにかま 40g

生地

小麦粉 70g
片栗粉 10g
塩 1つまみ
和風だし 小さじ1
水 70~80cc
卵 1個
ごま油(焼く時用)

タレ

ポン酢 大さじ3
すりごま 小さじ1
ラー油 好みの量

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスし、ニラは2~3cmの長さに切る。もちは、小さめ(10~12等分くらい)に切っておく。かにかまは、ほぐしておく。
- ②ボールに小麦粉・片栗粉・塩・和風だし・水・卵を入れて混ぜ合わせる。
- ③②のボールにニラ・玉ねぎ・もち・かにかまを入れて混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンにごま油をしき、生地を広げて入れ、フタをして中火で4~5分、裏返して2~3分ほど焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ポン酢・すりごま・ラー油を混ぜたタレをつけて食べる。

寒い季節の元気の源「お餅」

昔から親しまれてきた食材「お餅」は腹持ちがよく、栄養価の高い存在です。今回は、お餅に含まれる栄養をご紹介します。

寒い季節に内側から体をあたためる

お餅の主成分である炭水化物は、体を動かすための大切なエネルギー源。寒い季節は特に摂りたい栄養で、体温の維持にも役立ちます。

エネルギーづくりを助ける

お餅に含まれるビタミンB群は、炭水化物を効率よくエネルギーに変える働きがあります。疲れにくい体づくりに役立ち、寒い時季の活動量を支えてくれます。

筋力維持のサポートに

お餅には筋力維持をサポートする、たんぱく質も含まれています。特にシニア世代にとってうれしい栄養素です。

(監修:管理栄養士 山崎悦子)

もち入りカリカリチヂミ

編集後記

本紙の編集を担当する広報委員会では、さまざまな恒例行事として「餅つき」を続けてきました。第一回は2016年。今年でちょうど十年目になります。コロナ禍以前には、職員忘年会で「餅投げ」を行った年もありました。正月の餅は、年神様を迎え、その力を分けてもらうための食べ物とされています。一方、餅投げは、投げるという行為そのものに意味があり、福は平等に降ってくるが、掴めるかどうかは運次第。そんな現実的な世界観が込められているそうです。この考え方は、どこか現代社会にも重なります。法や教育、発言の自由など、制度としては平等に用意されています。しかし、実際に平等かといえば、必ずしもそうとは言えません。医療現場も、今その難しさに直面しています。診療報酬は定められ、物価高の中で費用だけが膨らんでいきます。現場の努力にも限界が見え始めています。今年には診療報酬改定の年。餅をばらまく必要はありませんが、適材適所の「投げ方」が望まれるところです。(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『オーラルフレイル』

Part.5

正しいブラッシングの方法

1 正しく磨くコツ

◎歯磨き粉はつけすぎない。

歯磨き粉の清涼感で十分磨けていなくても磨けたと思ってしまう。



◎食後30分~1時間に歯磨きすることが望ましい。

むし菌などの細菌の活動が活発化する前に歯の表面についた歯垢や汚れを落とし、むし菌・歯周病予防効果を高められます。



◎磨く順番を決めて磨く。

磨き残しや磨きすぎの防止になります。

1 上の歯の外側

右奥から左奥まで1本ずつ丁寧に磨く。

2 上の歯の内側

同じく右奥から左奥へ磨く。

3 下の歯の外側

右奥から左奥まで磨く。

4 下の歯の内側

右奥から左奥へ磨く。

5 噛み合わせ面

奥歯の溝を中心に磨く。

磨く順番の例

◎歯2本くらいを目安に10~20回小刻みに歯ブラシを動かす。

◎最低でも「3分」は時間をかけましょう。

◎一番大切なのは「寝る前の歯磨き」

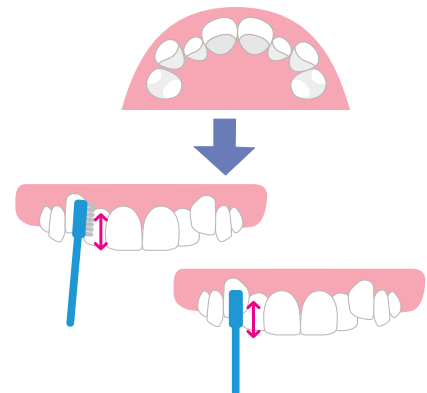
夜間は唾液の分泌が減少し、細菌が繁殖しやすい環境になるため。



2 歯磨きの工夫

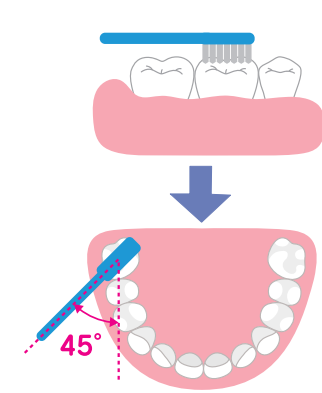
工夫1 でこぼこ歯並び

前歯のでこぼこしている歯は1本1本に歯ブラシを縦にあてて、毛先を上下に細かく動かしましょう。



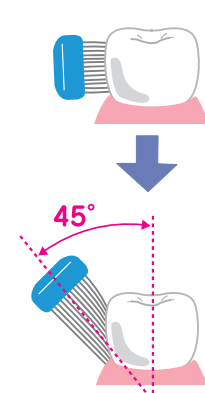
工夫2 背の低い歯

奥歯の背の低い歯に対しては、歯ブラシを斜めか横から入れて細かく動かしましょう。



工夫3 歯と歯茎の境目

歯茎に対しては45度の角度に毛先をあてて、歯ブラシを5mm幅程度で動かしましょう。



次回は「入れ歯の手入れについて」です。お楽しみに。