

給食だより 2024 夏号

青山病院

2024年6月発行

編集・発行

青山病院栄養管理委員会

夏の行事食

7/7(昼食) 散らし寿司、高野豆腐の炊き合わせ、七夕そうめん汁

オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、フレイル（虚弱）の初期サインともいわれています。嚙む力が低下したり、舌の動きが悪くなると食生活に支障をきたす可能性があります。早めに発見し対処することで改善が望めます。

よく嚙んで食事をすることで口腔機能を保つことができるため、時には硬い食材もよく嚙んで食べるようにし、オーラルフレイルの予防を心がけましょう。



<口腔機能向上が見込める食べ物>



魚介類（いか、たこ）、干物類（煮干、干芋）、根菜類、きのこ類、ナッツ類など

（担当：言語聴覚士）

疲労回復&食欲増進！「梅サワー」の作り方

材料

青梅 1kg
酢 1000ml
氷砂糖 600g
保存容器

作り方

- ①青梅は丁寧に水で洗い、たっぷりの水に2～4時間つけてアク抜きをする
- ②水気をペーパーで十分拭き取り、梅のヘタを竹串などで丁寧に取り除く
- ③保存容器に青梅を入れ、氷砂糖と酢を入れる
- ④冷暗所で保存し、2カ月程で飲みごろに



（担当：療養看護師）

栄養管理委員の紹介

一言コメント

この夏も暑くなりそうですね。夏バテしないように、豚肉や大豆、レバーなどを食べ、水分補給をしっかりとって長い夏を乗り切りましょう。



青山龍平院長

酢は、米酢やりんご酢、黒酢などお好みの酢を使ってもOK！

