



みぬま 食ネット



発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>

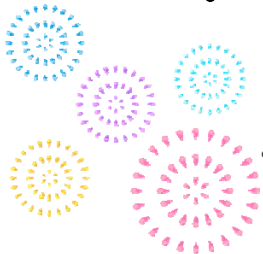
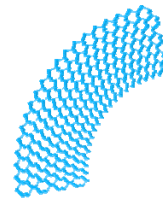
コロナウイルス、まだまだ油断は禁物です。

外出自粛も段階的に緩和されてきましたが油断は禁物です。外出時にはマスク、帰宅後うがいや手洗いなどは怠らないように心がけましょう。それとともにウイルスに負けないためにも自分自身の免疫力をアップして快適な日々を過ごすようにしましょう。免疫力がアップすると体の内側だけでなく、肌や髪などの外側のバランスも整えます。

*では免疫力を上げるにはどんなことに心がけるか・・・

- 適度な運動
- 良質な睡眠
- よく笑う
- 身体を温める
- バランスの良い食事

等があります。食事では発酵食品や食物繊維が多く含まれているものや、ふだん自分が食べていないものや食事のバリエーションにも気を配ったメニューに。例えば朝は卵、昼は魚、夜は肉のようにするとよいと思います。



7月は七夕の行事食を行います。冷たい麺と天ぷら。食欲がなくなるこの時期にもってこいの献立にしました。どうぞご賞味ください。
食養部門一同



★鮭のヨーグ味噌漬け焼き 食べると麴の味に似ています。

鮭
ヨーグルト
味噌

★材料

1切れ
大さじ1
大さじ1



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っております。
お気軽にご相談下さい。

★作り方

- ①ヨーグルトと味噌を混ぜる。
- ②鮭に①を塗り付け、ラップでくるむ。
- ③冷蔵庫で2時間くらい寝かせてから焼く。

* 鮭を漬けるときに、一緒に野菜も漬けて焼いてもいいですよ。

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。