



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/>



花粉が舞います。



早いもので3月になりました。コロナ禍の中で換気を怠らないようにするには良い季節になってきましたが、花粉症の人にとっては換気をするのが辛い季節になってきました。薬などで症状を抑えている方もいますが、食事に気を付けることで免疫力を上げることも出来ます。免疫力を上げることはコロナウイルスにもかかりにくい体を作ることになるので、毎日の食事にも気を配っていききたいものです。



しゃがむ



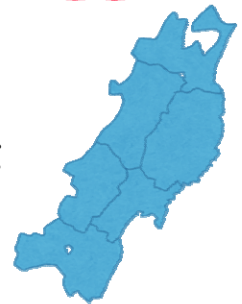
かくれる



まつ

3月は雛祭り行事と3.11（東日本大震災）の復興支援献立を行います。あの日から10年の歳月が過ぎました。復興も進みメディアにもあまり取り上げられなくなりましたが、「医療生協さいたま・食養部門」では風化させないために、この日に4病院、2施設で統一献立を行っています。献立の内容は各院所で違いますが、あの日を忘れないという想いは一緒です。東北の郷土料理中心に献立を考案しますので、どうぞご賞味ください。

食養部門一同



★きな粉だし

毎日、少しずつ摂取しましょう



★材料

出し汁	1カップ
醤油	大さじ3
みりん	大さじ1
きな粉	大さじ6



老健みぬまでは、利用者様の食事についてのお話を気軽に相談が承っております。

★作り方

①すべての材料を合わせ、よく混ぜる。

これをベースにして、和え物や煮物などの調味料として使用したり、サラダ油、酢を大さじ2 加えることでドレッシングとして使用できます。

毎日少しずつ摂取することで、免疫力を高める効果が期待できます。

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。