



# 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/>

6月4~10日



は えいせいしゅうかん  
**歯の衛生週間**

6月4~10日は歯の衛生週間



6月4日は「6(む)4(し)」から「虫歯予防の日」。また4日~10日までは「歯の衛生週間」です。歯科検診や毎日の歯磨きは大切なことですが、毎日の食事を見直し献立の中に骨や歯の形成に欠かせない栄養素としてカルシウム、マグネシウム、リンを摂取すると良いです。またカルシウムの吸収に欠かせないビタミンD、良質なタンパク質をとることも大事です。このほかにも食物繊維は歯の表面をきれいにし、よく噛むことで唾液が分泌され口腔環境や消化を助ける働きもあり、脳細胞の働きを活発にし物忘れ防止にもつながります。酸味のある食べ物を献立に入れることで唾液の分泌が多くなり歯の表面をきれいにしてくれる働きもあります。



老人保健施設みぬまでは、6月15日に「父の日」の行事食を行います。食べ応えのあるチキンカツや食物繊維の多いビーンズサラダをお出しします。どうぞご賞味ください。  
食養部門一同



## ★キンピラゆかりご飯

混ぜるだけ食物繊維がとれます



### ★材料

ご飯	160g(1膳分)
キンピラ(既製品)	適量
ゆかり	一つかみ



### ★作り方

- ①ご飯に、キンピラ、ゆかりを混ぜます。
- ②混ぜるときは、味を見ながら好みの量を入れてください。

### ★ワンポイント

ゆかりがアクセントになります。

### ★アレンジ

この時に他の野菜などを混ぜるのも可。



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。

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。