

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル
 福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
 TEL 0242-66-3030(代)
 毎月発行 vol.105 平成29年8月号

地産地消

ケアテルで採れたハーブや野菜を
 ご利用者様に召し上がって頂きました！



7月28日 通所リハビリにて
 「満腹バイキング」が開催されました。
 ハーブを使用したピザや香草焼き
 などを召し上がって頂きました。



採れたてのなす、おくら、ピーマンで
 野菜炒めを作りました！
 おいしく召し上がって頂きました😊

栄養士からのお話 外出・外泊時の注意点について！

気温も上昇し、入所ご利用者様は、外出・外泊の機会が増えてくると思います。これからの季節、特に気をつけていただきたいのが食中毒です。ご自宅での食事の注意点についてのお話です。

- ① 食材は新鮮なものを選びましょう。
- ② 牡蠣・二枚貝類は十分に加熱しましょう。
- ③ 食材は十分に洗浄し、調理時は清潔なまな板・包丁を使用しましょう。

加熱していない食べ物は食中毒の原因になる場合があります。

(例) 食中毒の原因となりやすい食品

- ① 寿司・お刺身 ※6月～9月は食品が傷みやすい時期のため、要注意です。
- ② 牡蠣・二枚貝 (はまぐり、ほたて) ※ノロウイルスの原因になる主な食材であり、11月～3月が要注意です。



- ③ 生果物

「自宅で何を食べたなら良いの？」と不安に思うご家族様に対して、外出・外泊の前に栄養士から食事のアドバイスも行っています。お気軽にお声かけ下さい。

野菜占い

!!ケアテルではこの人!!



8/23～9/23生まれ
 のあなたは・・・
なす



煮る、焼く、炒める、などどんな味付けにも合う紫色のなす。そんなあなたは、何事にも真剣に取り組み、ムダなく物事を処理できる人です。うわべだけでない、本物志向の美的感覚も鋭く、とてもお洒落な人です。神経質にも見られますが、細かい所にも気を使い、真面目で純粋なので、人からの信頼を得られます。



なすと相性が良い野菜は・・・

- ほうれん草 11/23～12/21生まれ
- きゅうり 12/22～1/20生まれ