

# 今日は楽しいひなまつり~♪

村のごはん新聞4月号  
(3月の出来事)



寿司めしを薄焼き卵で包んでおめかし♡



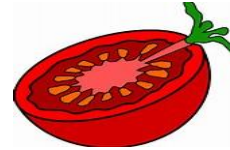
ひな祭りといえは、菱餅!



常食のひな祭寿司(左)。お内裏様とお雛様をイメージしています。嚥下食(右)は菱餅型のはんぺんゼリーです。調理スタッフ手作りの行事食は、皆さんに好評です。



①トマトはサイコロ状にカットする



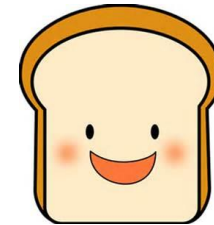
②食パンにマヨネーズを塗り、カットしたトマトをのせる。上にスライスチーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く(1人分)

※ケチャップでもなく、トマト缶でもなく、生のトマトをカットして加熱するのがおいしいのです。チーズと良く合います。

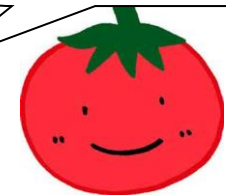
野菜をもう一品  
トマトトースト

材料 食パン 1枚  
トマト(中) 半分  
マヨネーズ 適当  
とろけるチーズ 1枚

お好みで、黒コショウ



超簡単でおいしいパンのメニューです



四月の食の予定

四月 八日 花祭り弁当  
四月 九日 ローソン販売日

特別養護老人ホーム  
かたふち村  
管理栄養士  
山田 由貴

## 野菜食べてますか？

### ●長崎県民の野菜摂取量は少ない？！

平成23年度の栄養調査結果によると、長崎県民の野菜摂取量の平均は256.4gで「健康日本21」で目標とされる350gに届いていません。意外と意識しないと毎日350g取り続けるのは難しいのかもしれないね。



### ●胃がんや食道がんの抑制も

国立がん研究センターによる日本人を対象にした研究でも、野菜の摂取は胃がんの発生を抑制する可能性が高く、また、食道がんの発生をほぼ確実に抑制することが明らかになっています。

### ●毎日心がけておくことが大切

例えば、具沢山の味噌汁や、小鉢のおひたしや南瓜の煮物などには約70g程度の野菜が使用されます。一日に、5皿分食べると350gになるので、目安に考えるとよいでしょう。また主菜として食べる八宝菜や野菜炒めだと、2皿分と数えましょう。なるべく色の濃い野菜を中心に彩りを意識して食べ合わせると結果的にバランスよく食べることができますよ。

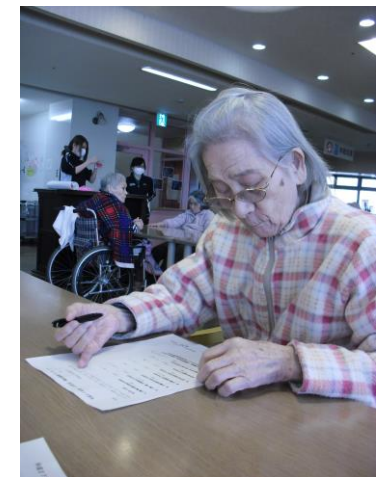
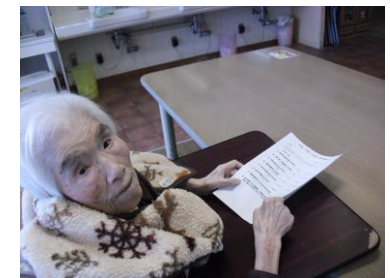
### ●無理せずに食べる量を増やしましょう

調理する時はなるべく色の濃い野菜を選んでみましょう。また、簡単に食べることができるレタスやきゅうり、トマトなどがあると調理しなくてもよく、手軽に食べることができます。また、スープや味噌汁にして朝食をとったり、一汁三菜が基本の和食メニューを中心にすると無理せず野菜を摂取できますね

参考：公益社団法人日本栄養士会 健康増進のしおり 2014-2



嗜好調査を行っています



かたふち村では、年に2回嗜好調査を行っています。27年度は7月に1回目、3月に2回目を実施しました。記入できる方はご自分で書いてもらいますが、ほとんどの方は職員の聞き取りで行っています。皆さんの意見を反映させながら、安心・安全な食事を提供したいと思います