



配食便り

ゆうげ



秋の味覚 秋刀魚

秋を代表する魚として知られる「秋刀魚」
今年はおぶりなものが主体ですが、脂のノ
りは良いそうです。

「秋刀魚」という漢字の由来は、秋に旬
を迎えよく獲れることと、細い形で銀色に

輝くその魚体が刀を連
想させるので「秋に獲
れる刀のような形をし
た魚」ということで明
治後期から普及したそ
うです。身近な秋刀魚
ですが、改めて名前の
由来を調べてみるのも
面白いものです。



防ごう！低栄養と寝たきり

人はものを食べることによって、いきいき
と活動するエネルギーを生み出せます。しか
し、高齢になると食が細くなり、**知らず知ら
ずのうちにエネルギーやたんぱく質が不足
する低栄養状態になってしまうことがあります
ます。**低栄養状態になるとぼんやりとして活
気がなく、寝たきりにもつながります。そう
ならないように、普段の食事から気を付けま
しょう。

低栄養を防ぐ食生活のポイント

- ① 欠食をしない
- ② 主食（ご飯、パン、麺類）は
毎食、食べる
- ③ 主菜（肉、魚、卵、大豆製品などの
たんぱく質）を1日3皿は食べる
- ④ 牛乳・乳製品を毎日食べる
- ⑤ 食事の時間を規則正しく



（編集後記）

健康寿命を延ばして元気に過ごすためにも食事の内容は大切
です。しっかり食べてしっかり休養をとり、風邪などひかないよ
う私も気を付けたいと思います。（栄養士 安保）