



配食便り

ゆうげ

春の食材 春キャベツ

春になると店頭に並ぶのが「春キャベツ」です。「寒玉」又は「冬キャベツ」とよばれる身のしまった一般的なキャベツと比べて、やや小さめで丸く、色は鮮やかな黄緑色、葉と葉の間隔がゆるく、水分が多くて柔らかい、といった特徴があります。

春キャベツのおすすめ料理法は、柔らかさと甘さが楽しめる「サラダ」です。千切りにしてドレッシングをかけても、手でちぎって少量のごま油と塩で和えてもおいしく食べられます。

加熱する場合は短時間で仕上げると、食感が残っておいしいです。

ぜひ、お試し下さい。



「口の寝たきり」を防ぎましょう

口の機能が落ちると、食事をおいしく安全に食べることができなくなり、そればかりでなく、低栄養や誤嚥性肺炎の危険性も高まります。左記に挙げるポイントに気を付けて、口の中を元気に保ちましょう。

「口の寝たきりを防ぐポイント」

- ① 歯みがきや入れ歯の手入れを行い、口の中を清潔に保つ（定期的に歯科に通い、専門的なケアを受けるのもおすすめです。）
- ② 良い姿勢で、良くかんで食べる
- ③ 家族や友人と会話したり、歌を歌う（声を出すと口の筋肉が鍛えられます。）
- ④ 口の体操を行う（裏に嚥下体操を紹介しています。ぜひ、行って下さい。）

毎日続けることで、年を取っても口からおいしく食べることが出来ます。継続は力なり！です。

編集後記

暗くなるのが遅くなり、春が近づいてきたのを感じ今日この頃です。（管理栄養士 佐藤）

