

7月

栄養科だより

7月に入り、一段と暑さが厳しくなってきました。まもなく夏も本番です。こまめに水分補給を行い、体調に気を付けてお過ごし下さい。



6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。
当院では、6月22日に特製のランチョンマットを添えて
噛むことを改めて意識する献立を提供しました。

栄養科だより号外

6月の
歯の健康週間に
ちなみ

本日の昼食は **噛むカムメニュー** をお届けします！

カムカムメニューは、食感や噛み応えを残した調理法や食材を取り入れ、自然と噛む回数を増やしながらか、オーラルフレイル（口腔の機能低下）や全身の虚弱予防に役立つ、近年見直されている健康法です。

現代人の噛む回数は
弥生時代の6分の1！

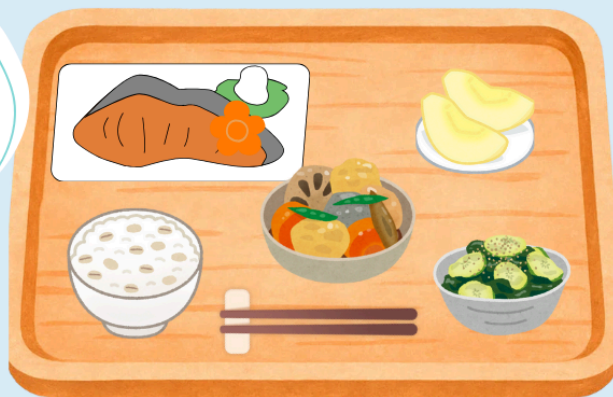


「よく噛んで食べる
忘れられた究極の健康法」より

雑穀や木の実や干物などを食べていた弥生時代と、柔らかい食事が増えた現代では、噛む回数の差が歴然です！

本日のカムカムポイント

鮭の塩焼き
歯を強くするカルシウムの吸収に、鮭のビタミンDが一役買います



りんご
大きく切って噛み応えをプラス

麦ごはん
麦の弾力で白米より噛む回数アップ

ワカメとキャベツの生姜和え
噛み応えのある小鉢1つ分の野菜をプラス

筑前煮
根菜類は食物繊維が豊富
しっかり30回噛みましょう

噛む力を強くする調理ポイント

- 主食は雑穀や麦をプラス
- 根菜類・ナッツ・弾力のある食品などを取り入れる
- 食材は大きめに切る
- 加熱しすぎず適度な固さを残す

※高齢の方や、噛む力や飲み込む力が低下している方は、個人の状態に合わせて調整が必要です

よく噛むと良いこと



胃腸の負担を軽減

虫歯予防・口腔機能維持

食べすぎ・生活習慣病の予防

脳の活性化



噛むことは
口の健康
全身の健康へ

北福・梅雨のパン祭り



当院の恒例行事
今年もパンの盛り合わせを患者様に提供しました！
一番人気はやっぱり特製バナナマフィンでした。

食品衛生の勉強会



食品衛生の基本を再認識
給食スタッフ対象に勉強会を定期開催しています。
今後も安全でおいしい食事をお届けします！

