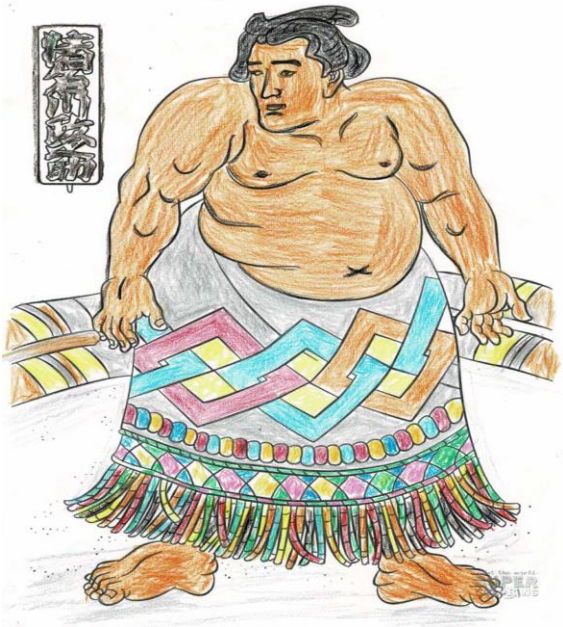
すまいる

2023年７月１日発行
No.17
〈編集・発行〉栄聖仁会広報委員会



こちらのイラストは当院入院患者様の塗り絵作品です☺

病院理念

患者さま一人一人の
かけがえのない人生の
支えとなれるように、
人にやさしい医療・看護・
介護を実践します

管理栄養士おすすめ！夏の献立メニュー

【　夏野菜のラタトゥイユ　】

ラタトゥイユとは、フランス南部プロバンス地方にあるニースの郷土料理です。夏野菜のトマト、ナス、ズッキーニと玉ねぎなどの野菜を煮込み、塩コショウで味付けしたシンプルな母の味です。肉や魚のソテーに添えると味わい深いソースとしても大活躍します。暑い夏にさっぱりと食べられるのでおすすめです。

食事形態のご紹介

当院では様々な患者様に対応すべく、食材の形状に配慮しながら食事を提供しています。今回は昼食（サラダ）を用いて実際の食事の状態をご紹介いたします。

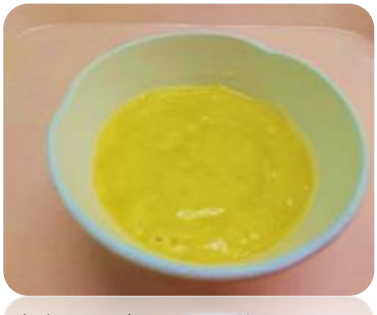
＜ 常食 ＞

普通食ですが軟菜食に近い形状をしています。一口大・粗刻みにも対応しているので、普通食よりサイズを小さくして切ってあります。

＜ きざみ・超きざみ食 ＞

軟菜食を 3～5 ㎜位に刻んで成形します。超刻みは嚥下の機能が低下した方への対応になり、とろみがつきます。

＜ ミキサー食 ＞



常食とほぼ同じおかずをミキサーにかけて滑らかにします。ミキサーにかかりづらい食材は飲み込みやすいようにとろみをつけます。

認知症予防におすすめ！
「ウォーキング」

認知症や生活習慣病の予防に勧められる運動が「ウォーキング」です。ウォーキングには、脳の「アセチルコリン神経」を活性化する作用があるといわれています。このアセチルコリンの分泌量が増えると、脳内部の血管が広がり、血流が良くなることが判明しています。この機会に「歩き方のコツ」を知っておきましょう。

～ウォーキングをする時の注意点～

- 動きやすい服で、運動靴を着用する
- こまめに水分補給をする
- 両手に物を持たないようにする

～姿勢をよくするために意識すること～

- 背筋を伸ばして、視線をまっすぐにしながら顎を引く
- 腕を後ろに引っ張る
- 歩幅はできるだけ広くして、かかとから着地する

まずは 1 日 30 分以上のウォーキングを、週 3 回以上取り入れるところからスタートしてみてください。

引用元：向川 誉(ウォーキングで記憶力が UP する!?認知症の発症リスクを下げる、有酸素運動の効果を徹底解説！)2019

初夏編　健康コラム

日中は３０℃越えの真夏日もあり、体調管理が大変ですね。今回は、最近話題になっているミネラルについてお話しします。暑くなると汗をかき、多くのミネラルが失われます。ミネラルは 5 大栄養素の一つです。マグネシウムは消化酵素や代謝に関わっていて、足りなくなるとエネルギー生産が低下します。大豆、魚介類、ナッツ類に多く含まれます。亜鉛は細胞分裂に欠かせないミネラルです。味覚異常のある時は、亜鉛が不足しているかもしれません。免疫を高める効果もあります。牡蠣や牛肉、豚肉、ナッツ類に含まれます。

普段の食事の中にミネラル摂取も意識して、暑い夏を乗り切りましょう。

～編集後記～

年々、酷暑となり皆様はどのような暑さ対策をされておりますでしょうか？暑さを乗り越えるため、本号の食事や運動の記事を参考に夏対策の検討をして頂けると幸いです。

医療法人社団聖仁会
栄聖仁会病院
〒247-0014
神奈川県横浜市栄区公田町 337-1
TEL：045-895-0088　FAX：045-893-6053
https://seijinkai-sakae.jp/