

なんと、NHKの取材が来た～



実は、協力歯科医院の「角町院長」に対しての取材だったのですが、普段から関わりのある当施設での活動の様子もカメラに収めていかれましたよ。角町先生のおかげで、かたふち村もとうとう全国デビュー(?) することになりました。(笑) 放映は11月頃だそうです。わかり次第また、お知らせしますね。



※当施設は昨年からは、歯科と協力して口からおいしく食事して頂くように取り組んでいます(以前の会議風景)

村のまはん新聞の月号(8月号の取材)



①トマトはよく洗い、食べやすい大きさにカットしておく

②小鍋にごま油としらす干しをいれ、火にかける。しらすがちりちりとして油が熱くなったら、トマトの上に「ジュッ」とかける

③しそは千切りにして、水にさらしておく。①の上にしそを盛り付ければできあがり。

(4人分)

※しらす干しに塩分があり、ゴマ油も風味が強いため、塩はなくてもおいしく食べられると思います。

特別養護老人ホーム
かたふち村
管理栄養士
山田 由貴

野菜をもう一品
トマトのジャコサラダ

材料 トマト(中)2ヶ
しらす干し 大きじ2
ゴマ油 大きじ1
しそ 2枚
好みて食塩を少し



最近のトマトは甘くておいしいので、余計な味付けはしなくても、おいしく頂けます。

九月 ローソン販売日

九月十九日 敬老会弁当

平成二十八年九月の予定

野菜、食べてますか？

●実は長崎県は太った人が多いって知ってる？

平成24年の国民健康・栄養調査にて、長崎県はBMIの値が男性が全国1位、女性が全国2位の数値でした。これは数値が大きければ（簡単にいうと）太っているということを表しており、生活習慣病の発症を考えると、日頃から適正な体重管理をしておくよう注意をしたい現状です。

●野菜を上手に取り入れ、ウエイトコントロールしよう

野菜を取り入れる利点として、

- ・エネルギー量が比較的少ないものが多い
- ・ビタミンやミネラルを多く摂取することができる
- ・食物センイを摂取でき、便通を整える

など、他にも沢山の利点があります。野菜を食べた方がよいという事はわかっているても、長崎県民は野菜の摂取量が少ないということは、ちょっとした工夫が必要かもしれませんね。例えば、調理するのが面倒という方は・・・

→簡単に食べることができるものを準備しておく、例えばトマトやキュウリは生のまま食べることができるし、冷凍のホウレン草、ブロッコリーは下ゆでの必要がなく、すぐ調理できます。また、冷凍食品は安い時に購入しておけば、生の野菜を購入するよりも安く手に入る場合もあります。

いろいろな料理法を知らないという方は・・・

→味噌汁やスープに野菜をたくさん入れてはどうでしょう？加熱することで、生よりたくさんの量を召し上がれます

※無理せず、今よりちょっと食べれるようにしてみましよう

施設内研修～非常食研修～



アルファ米の調理を未経験の職員に、実際に体験してもらい、おにぎりにして試食を行いました。また、備蓄品の保管場所の確認も行いましたよ。定期的意識付けすることが大事ですね。

