

# あおば 11月号



塩分が少ない食事を美味しく食べるには

ケアマネージャー 古川 りつ子

朝夕の涼しい風が秋を感じさせてくれる季節ですね。秋といえば「食欲の秋」です。食事には生きていくうえで必要な栄養を摂るという目的もありますが、会話がはずんだり、気分が良くなったりエンターテインメントとしての一面もあると思います。

そんな食事の美味しさの大事なポイントになるのが塩分です。入院などで塩分が控えめな減塩食を食べたことがある方もいると思いますが、個人的な意見として低カロリーや低カリウムなどの食事制限の中で、減塩食が一番不味いと感じてしまいます。

塩分が少なめでも、薄味と感じずに食事をするにはどうしたらいいのでしょうか？ポイントとして、調理の際、出汁や酸味を効かせる、減塩の食品や調味料を用いるなど様々な工夫がありますが、近いうちに「電気を流した箸やストローを使う」という解決策が生まれるかもしれません。

今年9月ノーベル賞のパロディー版「イグ・ノーベル賞」で明治大学の宮下芳明教授らが「電気を流した箸やストローが食べ物の味をどのように変えるのかを調べた実験」が「栄養学賞」を受賞しました。ごくわずかな電流を流した箸やストローを使って、飲み物や食べ物を口に入れると味覚が変えられるという研究です。実用化されたら、健康上の理由で塩分を控えなくてはならない人も、美味しく食事ができるようになるかもしれません。


高齢者の中には、味覚の低下により気づかないうちに塩分をとり過ぎてしまう人、減塩に挫折して普段通りの塩分摂取をして体調を崩してしまう人、美味しくないので食べないという選択をする人もいます。食べなくなってしまうとすぐに体力が低下して、体調が悪化してしまうのも高齢者の特徴です。塩分が少ない食事でも、彩りよく、おしゃやれな器に盛ってみるなど見た目の美しさも意外と大事です。

ストレスを感じないように、減塩生活が送れると良いと思います。





### 23 里芋としらすの和風グラタン



**ひめ作**  
【1食分】  
エネルギー225kca たんぱく質 13.5g


**▶作り方**

- ① 里芋は耐熱皿に入れ、ラップをして、柔らかくなるまでレンジで加熱する。(600wで約5分)
- ② ①を牛乳・味噌と混ぜる。(やけどしないようにマッシャーや穴あきおたまなどで潰す)
- ③ アボカドは皮をむき、種を取って、適当な大きさに切るか、手で潰して、しらすと一緒に②に入れる。
- ④ ③を耐熱容器に入れて、チーズをのせ、焦げ目が付くまでオープン、またはトースターで焼く。

**▶材 料 (4食分)**

- ・里芋(冷凍).....300g
- ・アボカド.....1個
- ・しらす.....50g
- ・牛乳.....150ml
- ・味噌.....大さじ2
- ・とろけるチーズ.....150g

### 24 一口サイズのフレンチトースト



**すずちゃん作**

**▶材 料 (1食分)**

- ・食パン8枚切り.....1枚
- ・卵.....1個
- ・牛乳.....150ml
- ・蜂蜜.....小さじ2
- ・バター/マーガリン.....適量

**▶作り方**

- ① 食パンは耳を切り落とし、一口サイズに切る。
- ② 卵、牛乳、蜂蜜をよく混ぜて、平たい容器に入れる。
- ③ ②に食パンを十分に浸す。(両面・側面からしみ込むように)
- ④ フライパンにバターを流して、③を入れ、蓋をする。
- ⑤ 両面、側面も焼く。

**ポイント!**

- ★パンを長時間(一晚)漬すと、やわらかく焼け、時間が長いときは、牛乳の量を多く。
- ★手で食べられるように一口大の大きさに。

## 🍏 栄養科イベント 🍊

10月は「りんごと柿の皮むき長さ比べ対決」を行いました。「誰が一番長くむけるか予想してみましよう」と声を掛けられ、栄養科とフロアのスタッフでそれぞれ皮をむき始めました。りんごは栄養科スタッフが、柿はフロアスタッフがそれぞれ一番長くむきました。ご利用者様からは「頑張れー!」と声援も飛んできました。むいた後はフルーツたっぷりの杏仁豆腐と一緒に召し上がっていただきました。



### 今日は何の日【将棋の日】

江戸幕府 8代将軍徳川吉宗が 1716年 11月 17日を「御城将棋の日」とし、後に日本将棋連盟が 1975年に「将棋の日」として制定しました。

将棋のプロ棋士になれるのは年間 4名しかおらず、当時全 7冠を獲得された平成のレジェンド「羽生善治さん」に続き、2023年 10月 11日に令和のレジェンド「藤井聡太さん」が全 8冠を獲得されました。

これからも将棋界に目が離せません。

★獲得したタイトル

棋聖・王位・叡王・竜王

王将・棋王・名人・王座



参照: 366日への旅 記念日編 今日は何の日



**今月の予定**  
**14日(火) 誕生会**

### 特定医療法人研精会 介護老人保健施設 **デンマークイン若葉台**

**施設紹介**  
入所(認知症専門棟あり)  
短期入所療養介護  
通所リハビリテーション  
訪問リハビリテーション

**地域活動**  
介護予防サロンわかばカフェ

**併設施設**  
稲城台病院  
訪問看護ステーションゆい若葉台  
介護支援センターゆい若葉台



★お気軽にお問い合わせください。  
★職員随時募集中  
住所: 稲城市若葉台3-7-1  
電話: 042-331-3030  
URL: <https://hilltop-roman.jp>

