



簡単おいしい嚥下食！

北生協歯科

「食べるでつながるプロジェクト」

歯科衛生士長 小池 由里

3月30日、第12回「食べるでつながるプロジェクト」講演会は「レトルト食品を使ったフレイル予防メニューと嚥下食」ということで北病院 管理栄養士 片山郁乃さんのお話を聞きました。



低栄養を予防するチェックリストや、飲み込みやすくする調理ポイントを学んだあと、食事を作るのが面倒なときや、食欲のないときでも簡単に作れ、栄養がとれるレシピを使い、調理実習と試食をしました。

1 簡単！カレードリア



- ① 耐熱皿にバターを塗る。
- ② パックごはんとレトルトカレー半分をまぜあわせ1の皿に盛る。
- ③ その上に残りのレトルトカレーをかけ、卵やチーズをのせる。
- ④ トースターでチーズがとろけるまで、加熱する。

2 簡単！パン粥

- ① お好みのインスタントスープに熱湯150mlを加えスープを作る。
- ② ①のスープにパン粉30gを加えよく混ぜる。
- ③ パセリ粉をふる。



「こんなに簡単なのにしっかり美味しい!!」と大好評でした。
 次回の「食べるでつながるプロジェクト」講演会もお楽しみに。

お問い合わせ／食べるでつながるプロジェクト委員会

北病院 甲斐
 (052) 915-2301

わかばの里 玉越・北原
 (052) 914-4121

北生協歯科 小池
 (052) 915-7710