



ゆにしあ通信

ゆにしあキッチン

かんたん！しっとい「鮭のポテサラ焼き」



アレンジも自在！

鮭⇒たら、すずき、マス、など
ポテトサラダ⇒カボチャサラダ
タルタルソースなど

材料(2人分)

- 鮭 切り身 2切れ
- ポテトサラダ 50g ぐらい (お惣菜小パックでも OK)
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ①鮭に軽く塩・こしょうを振ります。
- ②魚焼きグリルやオーブンで①の鮭を8割程度火が通るまで焼きます。
- ③②の鮭の表面にポテトサラダを塗りつけるようのせます。
- ④③を再度焼き、ポテトサラダに焦げ目がついたら完成です。



ホームページで
詳しい作り方が見れるよ！

パサパサして食べにくい焼き魚も、ひと手間で食べやすく大変身!!

【1人分：エネルギー 210kcal たんぱく質 14g 塩分 0.7g】

地域の“食サポーター”クローズアップ

地域の食生活を見守る地域の方々をご紹介します。

5月には村山市さんのいきいきサロンや専門職研修にて、食をテーマにした『元気で暮らす健康のコツ』や『在宅訪問食サポート』などのお話をさせていただきました。

栄養支援室ゆにしあでは、町内会や地域サロンなどでの『食・栄養講話』も承っております。お気軽にどうぞ♪



村山市 十日町ときわ会のみなさん



お昼も手作り！
本当に食を大切にされていました



特養部会栄養士協議会さんにて

かかいつけ栄養士の現場レポート

～見逃し者続出！？食のイエローゾーン～



在宅ケアあるある！

ご家族のよくあるお声です。あなたは思い当たりませんか？



お父さんが最近食べる量が減ってきたのよね～。よくむせてるし、もう歳なのかしら？
でも、体重は減ってないし、まだ大丈夫よね…。

ちょっと待ってください！お年寄りの体のことを過信していませんか？
若い人と違って、高齢の方は余力がないので、「まだ大丈夫…」は通用しませんよ！



でも、病院に行くほどじゃないし、歳のせいじゃないの？
もう少し悪くなれば、病院に行ってお薬もらうわ！

実は病院に行かなければならなくなってしまうからじゃ遅いんです！
そのまま寝たきりになってしまったり、肺炎になってしまうことがとっても多いんですよ。
後になって「あの時していれば…」と後悔しないように、気づいたときに**まずは相談！**
「こんなこといいのかな…」なんて気にする必要はないですよ。



「まだ大丈夫かな～」と対応を躊躇^{ちゅうちよ}してしまいがちなお年寄りの食のイエローゾーン。
あなたは見逃していませんか？

介護をされているご家族や専門職の正しい目と一歩踏み出す決断力が療養者の命を守っています！

食のイエローゾーンチェック

※1つでもチェックが付いたら相談のサインです！

- 食事中むせる(本人が気づかないことも多いです)
- 食事に30分以上かかる
- 栄養補助食品を使っている(飲んでいないけど病院からもらった)
- 同じものばかり食べがち(ごはんやおかゆ、鮭フレーク、あめなど)
- 残すものが多くなってきた
- 入れ歯が合わなくなってきた

お知らせ伝言板

55歳から始める

「介護食調理補助業務講座」

【主催】 山形県シルバー人材センター連合会さん

【場所】 羽陽学園短期大学さんなど

【日時】 8月1日(水)～8月9日(木) 7日間
9:00～16:00

【対象】 55歳以上の求職登録を行っている方

【お問い合わせ】 023-666-6244

【参加費】 無料

※事前のお申込みが必要です



地域の食の相談窓口

“食まるごと相談所”

日常の食の困りごとや疑問に
栄養支援室ゆにしあの管理栄養士がお答えします。
相談は無料ですので、お気軽にご利用ください。

【場所】 とかみふれあいセンターさん
(山形市富神前6番地)

【日時】 6月26日(火) 10:00～12:00

※お申込みは不要です