



ゆにしあ通信

ゆにしあキッチン

かんたん！はんぺんを使った「手作り海鮮つみれ」



えびを、鮭のほぐし身・カニカマに…
ゆでたり、揚げたり…
和風、中華、洋風どんな味にも…

材 料(2人分)

はんぺん 大判1枚、えび 100g、卵 1個、
おろし生姜（1片分）片栗粉 小さじ1杯、青のり 適量 } **A**
ごま油大さじ1杯 付け合せや味付けは好みで

作り方

- ① えびは、細かく刻みます。
(お好みや歯の具合に合わせて大きさを調整してください)
- ② ボールにAの材料を入れてよく混ぜ小判型に丸めます。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、②を入れ、蓋をして両面を蒸し焼きにして完成です。
- ④ 好みで、醤油や甘酢あんなどをかけていただきます♪

【1人分：エネルギー 200kcal たんぱく質 17g 塩分 1.7g】



ホームページで
詳しい作り方が見れるよ！

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。

2月にはいろいろな地域にお伺いし、食をテーマにした『元気で暮らす健康のコツ』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♪



出羽地区の福祉協力員のみなさん



楯山地区の新開福寿会のみなさん



南沼原地区の福祉協力員のみなさん

かかりつけ栄養士の現場レポート



知っているようで実は間違い！？ 大丈夫ですか？トロミ剤の使い方

トロミ剤を使われている方のほとんどが、使い方の説明をきちんと受けたことがなく、自己流でされています。簡単に使っているトロミ剤も、種類がたくさんあり、使い方も異なります。その選択や濃度の調整は意外にも難しいものです。



「おいしくないから、使うのをやめた…」という方も多くいらっしゃいますが、その原因は使い方を間違っていただけという場合も少なくありません。



『自分は大丈夫！』と過信せず、まずは正しい使い方を確認することが大切です。栄養支援室ゆにしあでは、トロミ剤の正しい使い方やご家庭でも簡単にできる活用法についてご紹介していますので、お気軽にご相談ください。「おいしくなさそうだから…」と一歩踏み出せない方もぜひ、どうぞ。

食 応 援 団 メッセージ

池田さん、秋葉さん両名の管理栄養士さんとのお付き合いは、数年前の特別養護老人ホームでの嚥下内視鏡検査(VE)の時以来となります。栄養支援室ゆにしあ＝村山地区では初の訪問栄養指導専門事業所を立ち上げられ、微力ながら応援・サポートしたいと考えてきました。疾患や加齢のため在宅で療養されている方およびご家族の方にとって、治療・介護の選択肢がより豊富となるよう、在宅訪問栄養指導の事業が確立されることを祈念しています。

南沼原内科クリニック 院長 渡部郁夫先生



プロフィール：福島県出身 1987年山形大学医学部卒業 2006年南沼原内科クリニック開業
(脳卒中一次予防、嚥下障害治療など中心)

お知らせ伝言板

地域の食の相談窓口“食まるごと相談所”が始まります！

日常の食の困りごとや疑問に栄養支援室ゆにしあ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】 毎月 第4火曜日 10:00～12:00 ※変更になることもあります

