



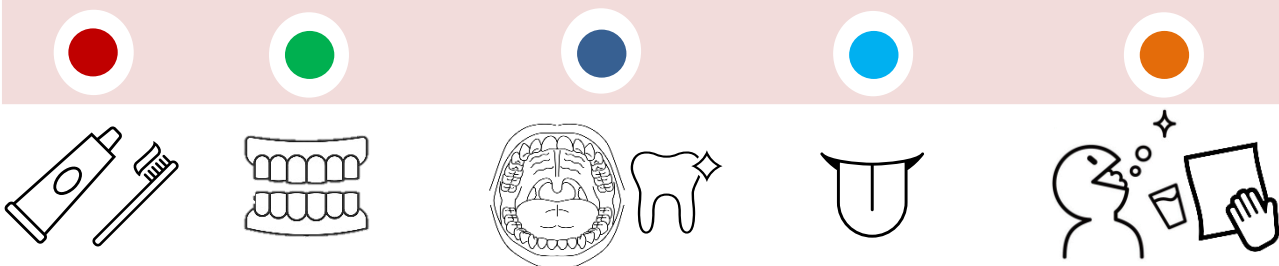
栄養と食便り

晴天に恵まれたGWも感染対策のため、ストレスなしの外出は難しい休日でしたね。まだまだ続くコロナウイルスの脅威ですが、施設内に持ち込まないよう、一人一人心がけて行動しましょう。

今月のテーマ：「口腔ケアの基本的な手順」～ ST より ～

口腔ケアを行うと、肺炎の発症が減少し、食べる機能の維持にもつながります。実は経管栄養など経口摂取を行っていても、粘膜の老廃物や痰などの汚れは溜まっていきます。更に、口腔内の細菌数を減らすことで口臭も減少します。唾液の分泌量も低下するため、経管栄養の方も1回/日は口腔ケアをしましょう。

(準備) (入れ歯清掃) (粘膜・歯の清掃) (舌の清掃) (うがい、口腔内拭取り)



【感染予防や清潔保持の為に・・・】

- ・歯ブラシは使用後必ず洗浄し、コップに立てるときはヘッドを上にして乾燥。
- ・スポンジブラシは最低1回/日交換すると清潔。
- ・積極的な口腔ケアは歯科疾患、誤嚥性肺炎予防になる。
- ・口腔ケアは食べる機能の維持・回復し、楽しみのある食生活の実現に貢献する。



ST Shimada

旬の食材で1品 ひじき

ひじきと大豆もやしの和え物 (2人分)



干しひじき	10g
大豆もやし	60g
貝割れ菜	10g
醤油	小さじ1
しょうが汁	小さじ1/2弱
炒りごま(すり)	小さじ2

ひじきは低カロリー、ヘルシー食品

【作り方】 45kcal (1人分)

- ① ひじきは水につけて戻し、熱湯でさっと茹でザルに上げる。
- ② 大豆もやしはひげ根を取り、適当な大きさに切って納豆で茹で、ザルに上げる
- ③ 貝割れ菜は適当な長さに切る
- ④ ボールにそれぞれの食品と醤油、しょうが汁を入れて混ぜ合わせる。最後にすりごまを入れて和える。

海藻は
食物繊維が豊富



R. Hara