

西綾瀬だより

あけまして

おめでとーうございませす。

平成九年
一月号

新春にふさわしい、のどかな日が続きますが、皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。

当、高齢者在宅サービスセンター西綾瀬も開設以来、初めてののお正月を迎えました。

今年も、職員一丸となって頑張りたいと思います。

皆様も風邪などひかぬよう、健康でご利用下さいますよう、お祈り申し上げます。

平成九年一月



西綾瀬職員一同



お年寄りのお食事について
味覚低下を補いおいしく食べる工夫

その一

①お年寄りに塩分をとりすぎてはいけないことや、味覚が衰えてきていることを話し理解してもらう。

②一品はふつうの味付けにする。すべて薄味にすると味付けにメリハリがなくなり食事がつまらなくなってしまう。

③料理の組み合わせを考える。一品が塩味がきいた料理ならその他の料理は塩味の少なくすむ料理にする。

④材料の持ち味をいかす。新鮮な食品は薄味でもおいしく食べられる。旬の材料を使い生で食べる、焼く、蒸すなど新鮮な持ち味を生かす。

⑤食品の香りをいかす。香りは食欲をそそり、薄味をカバーする。みょうが、しそ、みつば、しょうが、ねぎ、ゆずなどすまし汁や、和え物に利用する。

