



ケアフル通信

令和7年9月 No.135

ケアフル訪問看護

リハビリステーション 発行

TEL:0574-49-7570

FAX:0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



Instagramはこつろ

しっかり食べて低栄養を予防しよう！

◆エネルギーとたんぱく質を十分に摂ろう◆

気候や加齢に伴い食事量が少なくなり、慢性的に栄養不足になることがあります。また消化・吸収能力の低下から気づかないうちに低栄養になり、免疫力が低下し病気に対する抵抗力が弱まります。食事ですっかりエネルギーを蓄えて体力と免疫力をつけましょう。

低栄養予防のポイント

- 食欲がないときは
おかずを優先
して食べよう！



- 健康のために
塩分は控えめに
しよう！



- **楽しい共食**の
機会をつくろう



- 少しずつでも
必ず**1日3食**
食べよう！



- こまめに
水分補給を
心がけよう！



- 肉・魚・卵・乳製品などの
動物性たんぱく質
を十分に！



まだまだ暑い日が続いており食欲も低下しがちです。そんな時にも食べやすい、お勧めのメニューを裏面で紹介します！

◆お勧めメニュー◆ お手軽冷や汁

《材料（1人分）》

ごはん	120g	A
ツナ缶	1/2缶	だし汁
豆腐（木綿）	50g	150ml
きゅうり	1/2本	みそ
塩	少々	小さじ1
大葉	2枚	すりごま
みょうが	1/2個	大さじ1



《作り方》

- ① ツナ缶は油を切る。豆腐は軽く水切りをして粗くほぐす。きゅうりは小口切りにして塩少々ふり、しんなりしたら水気を切る。
- ② Aをよく混ぜ合わせて冷やしておく。
- ③ 大葉は千切りにし、みょうがは小口切りにする。
- ④ ①と②を混ぜ合わせて器によそったごはんにかけて、③をのせる。

ネームタグ



ペットボトルキャップを溶かして作ってます。
キャップの色を上手く組み合わせ
てあり、素敵な色合ですね♡

利用者 F様
デイサービスにて作られた作品を
ご紹介します！

風鈴
ゼリーなどの
カップを使用し
ているそうです。
居室を明るく涼
しげに演出して
いました！



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21