



なかに歯科クリニック訪問部

# え〜くちだより



# Vol. 47

2024年2月号

【いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点】



## 認定栄養ケア・ステーション



栄養ケア・ステーションをご存じですか？

地域の皆さまが栄養ケアの支援・指導を受けることができる地域密着型の拠点として日本栄養士会から認定されている施設のことです。

当院訪問部にも、3名の管理栄養士が在籍しており、“認定栄養ケア・ステーション え〜くち”が併設されています。

お食事、栄養のことで不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。食・栄養の専門家である管理栄養士が健康で充実した生活を送れるようサポートいたします。

講演会

栄養相談

献立作成

栄養価計算



### ブロッコリーとじゃこのワサビマヨ和え

〈材料〉 2人分

- ・ブロッコリー 1/2株
- ・じゃこ 大匙2
- ★マヨネーズ 大匙2
- ★わさび 小匙1/4
- ★しょうゆ 小匙1/2



〈作り方〉

- ①ブロッコリーは適当な大きさにカットし茹で、冷水にとり、水気を切る。これを1cm程度にカットする。
- ②ボウルに★を入れ、混ぜ合わせ、①とじゃこを和える。

## 災害時の歯磨き

避難所生活や水不足などで口の中を清潔に保つことができないと、むし歯や歯周病だけでなく、感染症や誤嚥性肺炎などのリスクも高まります。

歯ブラシがないときは…

- ・30ml程度の少ない量の水やお茶でしっかりうがいをする。
- ・ハンカチや、湿らせたティッシュを指に巻いて歯をぬぐう。
- ・あごの付け根＝耳の真下部分をマッサージして唾液の分泌を促す。



避難袋に歯ブラシ、コップ、うがい用薬液、入れ歯の洗浄液やケースも一緒に入れておきましょう！



医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所 なかに歯科クリニック訪問部  
認定栄養ケア・ステーションえ〜くち

Tel:078-599-6440 Fax:078-599-6443 (9時～18時)