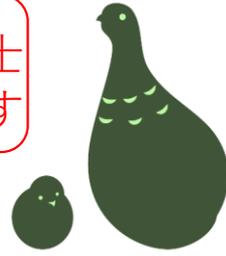




# 雷鳥だより

## 令和4年5月号

今回は言語聴覚士  
からの特集です



元気に在宅生活を継続するためには食事内容も大きな役割を持っているという認識のもと、昼食メニューの改変に踏み切り、1ヶ月が過ぎました！

### 特徴その①

毎回の食事に必ず生姜（しょうが）を使っています。



### 特徴その②

骨を丈夫にする、血液サラサラ、噛むことを目的とした食材の使用など体に良いものを一品追加しています

### 特徴その③

季節の料理や郷土料理をなど五感を楽しめるようにメニューを工夫しています。どうぞお楽しみに！！

※4月の郷土料理は千葉県でした。銚子産鯖フライ、太巻寿司、あじのさんが焼きなど 5月はかつおの美味しい・・・あの県！？

### 「生姜」って何がいの???

カプサイシン（とうがらし）に嚥下反射をスムーズにする作用があることは前から知られていましたが、生姜の機能性成分である「ジンゲロール」「ショウガオール」にも嚥下をよくする働き（※）があることが確認されました。

※嚥下反射の促進、誤嚥の改善、喉の唾液貯留の減少  
リハビリデイ雷鳥では「食べれば食べるだけ元気になる」をモットーに体や嚥下に良いお食事を提供していきます。

ジンジャーカレー、サバ缶オニオンサラダ、刻み生姜のせ冷奴  
じゃこと枝豆のかき揚げ など

### 現在の空き状況

月	火	水	木	金	土
○	◎	○	◎	○	◎

送迎便の都合もありますので詳細はお問合せ下さい

### 利用者様からの声

美味しくなった・1品増えて量が多すぎる  
お腹いっぱいになって嬉しい・あまり変わらない・・・今まで出なかった食品が出てる！  
串物が出て食べやすい などなど・・・

### ～健ローロメモ～ 「噛む」ことについて

- ・消化促進、虫歯予防、肥満予防に。
- ・色々な食材をしっかり噛むことで栄養バランスが保たれ、免疫低下を防ぎます。
- ・噛むことで脳が刺激され、集中力や記憶力の維持が期待できます。

<噛む力をつけるために>

- ・どのくらい噛んでいるか意識してみましょう。
- ・一口の量を減らしましょう。  
一口30回！！
- ・噛みごたえのある食材を選びましょう。  
パン⇒トーストする  
野菜⇒乱切りにする 千切りにする  
するめなどを噛む（丸飲みしないように注意）



言語聴覚士の  
関谷です！

つづく・・・

つづくの？



〒270-1337  
千葉県印西市草深138  
千葉新都市ラーバンククリニック  
リハビリデイ雷鳥  
☎0476-40-7716(直通)  
担当: 畷本(ウネモト)