

2022

えいよう通信

獨協医科大学病院 栄養部



気がつくともう12月。
これからクリスマス、大晦日、お正月・・・
たくさんのイベントが控えています。

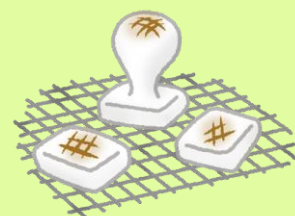
消費者庁の調査では、
窒息事故はお餅を食べる機会が多い1月、特に正月三が日に多発しています。
食べ方に注意して、楽しい年末年始を過ごしましょう！！

●お餅を食べる時の注意点●

◆ゆっくりよく噛んでから
飲み込む



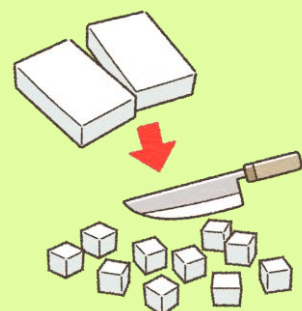
◆一口の量は
無理なく食べられる量にする



◆お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べる
(ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です！)



◆お餅は小さく切り、
食べやすい大きさにする



◆高齢者がお餅を食べる際には
周りの方も食事の様子に注意を払い、見守る

<参照HP><https://www.caa.go.jp>

大根おろしたっぷり！ *からみ餅*



<材料 / 2人分>

切り餅	2個
大根	100g
醤油	大さじ1
かつお節	少々
青ネギ(小口切り)	少々
七味唐辛子	少々

[栄養量/1人分]

エネルギー	: 133kcal
たんぱく質	: 2.9g
食塩	: 1.3g

- ①大根はすりおろして、軽く汁気をきり、醤油とかつお節を混ぜる。
- ②餅は熱湯でやわらかく茹でる。
- ③水気をきった②に①を絡め、器に盛り付け、青ネギと七味唐辛子をふる。

ホームページでも
ご覧になれます!!



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

<レシピ参照><https://www.kikkoman.co.jp/index.html>

