

給食だより

No.15

令和3年4月

帯広信楽苑

給食部門 発行



給食の栄養基準について



信楽苑で提供している食事は、入所されている皆様にとって適切な栄養量となるよう、1年に1度、入所者様全員の健康状態と照らし合わせ、見直しを行っています。

《令和3年度 給与栄養目標量》

エネルギー	1,500 Kcal	ビタミンA	655 µg
たんぱく質	56 g	ビタミンB1	0.81 mg
脂質	33 g	ビタミンB2	0.90 mg
炭水化物	188 g	ビタミンC	100 mg
食物繊維	16.9 g	カルシウム	634 mg
食塩相当量	7.0 g	鉄	6.1 mg

上記を基準に、入所者様一人一人の食べられる量や健康状態に合わせて、主食（ごはんやお粥）の分量を調節することにより、一人一人にとって最適な栄養量となるよう調整しています。

4月の行事食

4/8(木)花まつり お弁当箱で提供します

あさりご飯、すまし汁、鮭塩焼き、卵焼き、ふきの煮物、いちごゼリー ※住職が来る花まつり行事は4/6(火)です

4/14(水)おやつ提供 桜ようかん杏仁風味

4/23(金)セレクト食 (タラの味噌漬け焼き/チキンカツ)

4/30(金)セレクト食 (赤魚のおろし煮/豚丼)

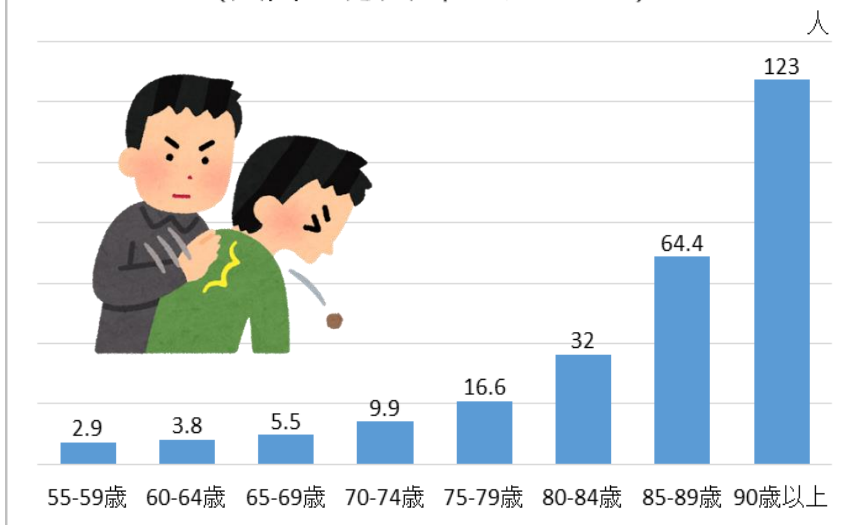


食品による窒息事故に気を付けましょう



食品による窒息事故は生死に関わり、ほとんどの場合予期せず
に起こります。年齢が上がるほど事故の発生する件数も多く、日
常的に食べる様々な食品で窒息が起こっています。

高齢者の「不慮の窒息」による死亡者数
(人口10万人当たり・H28)



窒息の原因食品 (H20)

順位	食品名	症例数
1位	もち	168
2位	パン	90
3位	ごはん	89
4位	魚	64
5位	果物	60
6位	肉	60
7位	寿司	41
8位	お菓子	40
9位	アメ	28
10位	団子	23
11位	おかゆ	22
12位	流動食	21
13位	こんにゃく、しらたき	14
14位	カップ入りゼリー	11
15位	ゼリー	4

原因食品上位の「パン」「ごはん」「魚」は、柔らかいがゆえ
にあまり咀嚼せずに丸呑みし窒息するケースです。また、比較的
元気な方であるがゆえに、あるいは好きなものであるがゆえに、
よく噛まずに丸呑み状態となり窒息するケースもあります。

ポイント

- ・水やお茶で口の中を潤してから食べましょう
- ・姿勢を正して食べましょう（ながら食べは危険です）
- ・一口量は無理のない量にしましょう
- ・ゆっくり、よく噛んで食べましょう
- ・歯のない方は、入れ歯を入れてしっかり噛みましょう
- ・食品を買ったり、持ってきてもらったりする時は、自分が安全に食べられる食品かどうか、十分に検討しましょう。食堂で食べたり（一人で食べない）、食べる前に職員に知らせることも、窒息の危険から身を守る方法の一つです。

