

栄養健康だより



令和8年 1月号

リ・ケア東有馬

新しい年が始まりました。1月はお節料理や七草がゆ、鏡開き…

日本の食文化を楽しめる様々なイベントがあります。

毎日の食事を大切にしながら、日本の食文化・行事を楽しみましょう♪

本年も、みなさんの健康に役立つ栄養情報を発信していきます。

毎日のご自身の食事や健康に興味を持っていただけるキッカケ作りにつながると嬉しいです。本年もよろしくお願ひいたします。



お餅を食べるときは注意しましょう

餅の窒息死亡事故の40%以上が、1月に発生しています。正月三が日は要注意！

- ・餅は小さく切り、食べやすい大きさにしましょう。
- ・お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう
- ・一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ・ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。



※高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

噛む力・飲み込む力が弱くなってきたら、市販の代替品、白玉粉なども検討してみましょう。ごはんを潰して作るお餅風アレンジもおすすめです。レシピをご紹介します。

<ごはんで焼き餅風 ぜんざい> 3人分

～材料～

- ・ごはん 150g
- ・片栗粉 小さじ3
- ・粒あん 200g
- ・水 200ml



※下準備

洗って乾かした牛乳パックを1.5センチ幅に輪切りにする。同じ型を3個作っておく。

- ① ごはんを3等分にして、ラップに入れ手で良くつぶす。
- ② ①に片栗粉をまぶして、牛乳パック型に押し広げて詰める
- ③ ②を型に入れたまま、フライパンで弱火～中火で両面各3分ずつ焼く
- ④ 粗熱が取れたら、型から抜き取り食べやすい大きさに切る
- ⑤ 粒あんと水を合わせてぜんざいを作る（とろみが欲しい場合は少量片栗粉を加える）
- ⑥ お皿に④の焼きもち風を入れぜんざいをかけて完成。