

食欲の秋です！

味覚障害

にならない食生活をしましょう！

私たちの口の中には、味を感じる細胞の集まりである『味蕾』が点在し、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味を感じるようになっています。しかし、何らかの原因により、それぞれの味を感じにくくなってしまふことがあります。これを『味覚障害』といいます。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の自覚症状の一つとしてや味覚障害や嗅覚障害が出現するケースが報告されていますが、味覚障害は一般のかぜや慢性中耳炎、糖尿病等の疾患でも生じることがあります。また、『亜鉛』の不足によっても生じます。味蕾は10日間程度と短いサイクルで新しい細胞に生まれ変わりますが、その際に不可欠なのが亜鉛です。体内の亜鉛が不足すると新陳代謝がスムーズに行われなくなってしまうため、味覚障害を引き起こす一因となります。

亜鉛不足が心配される食生活とは？

①朝ご飯をきちんと食べない



②好き嫌いが多い



③インスタント食品を食べ過ぎる



④無理なダイエットをする



このような食生活を続けていると、食事から摂取する亜鉛が不足しがちになります。そして、もし味覚障害になってしまった場合、放っておくと、体に下記のような影響が出てきます。

味の濃いものを好むようになる



塩分や糖分をとり過ぎる



肥満・高血圧などの生活習慣病になりやすい



偏った食生活にならないよう、バランスのよい食生活を心がけましょう！

亜鉛を多く含む食べ物

牡蠣 ほたて うなぎ かに 牛肉 大豆加工品（納豆・高野豆腐・きなこなど）
チーズなどの乳製品 ごま ナッツ類（カシューナッツ・アーモンドなど）
のり わかめ ココアや抹茶飲料 など





予定献立

※牛乳200mlは毎日つきます。

※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。

アレルギー表示

☆→鶏卵・うずらの卵使用

◇→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
5 860kcal 和風そぼろごはん みそ汁 ししゃものピリカラ揚げ	6 766kcal ☆◇背割りコッペ ◇オニオンポタージュ 焼きフランク(チリソース) 切り干し大根のサラダ	7 856kcal ご飯 厚揚げのカレーソース いそ和え 柿	8 757kcal みそラーメン ◇さつまいもグラッセ みかん	9 880kcal ビビンバ ◇白花豆コロッケ ◇フルーツサワー
・白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 ごま 生姜 赤みそ 醤油 酒 みりん 砂糖 ごま油 人參 油揚げ ひじき 菜種油 一味唐辛子 ・厚揚げ 小松菜 赤・白みそ 削り節 昆布 ・カラフトししゃも(芽付) 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 醤油 砂糖 みりん トウモロコシ	・ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 味噌 チーズ 塩 こしょう 白ワイン 鶏からスープ パセリ ・ポークソウ 玉ねぎ キャブ トマト 中濃ソース 赤ワイン からし 卵白 粉 切り干し大根 まぐろ水漬 人參 もやし きゅうり ごま 白みそ 醤油 酢 砂糖 ごま油 からし	・厚揚げ 豚ひき肉 人參 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 菜種油 加ゆり 小麦粉 カレー粉 中濃ソース キャブ 醤油 酒 塩 こしょう 赤ワイン 鶏からスープ ・小松菜 白菜 切りのり 醤油	・ソフトラーメン 豚ひき肉 玉ねぎ 人參 生姜 にんにく すりごま ごま 白・赤みそ 醤油 酒 みりん トマト 加ゆり 豚肉 もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ 菜種油 鶏から 豚骨 昆布 煮干し ・さつまいも バター 砂糖 牛乳 塩	・胚芽米 大麦 酒 醤油 豚ひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 砂糖 みりん ごま油 トマト 加ゆり 人參 ほうれん草 もやし ごま 長ねぎ 酢 一味唐辛子 ・白花豆コロッケ(冷) 菜種油 ・みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト 砂糖
12 807kcal ☆玉ねぎのかき揚げ丼(えび入り) みそ汁 ぶどう	13 748kcal ☆◇横割りハンズ 塩ワンドンスープ ☆豆腐ナゲット(ケチャップソース) ◇スライスチーズ みかん	14 844kcal カレーライス ☆◇小松菜と コーンのサラダ	15 832kcal 肉うどん ◇チーズポテト焼き りんご	16 748kcal ◇サーモンピラフ ◇カレーコロッケ ☆◇中華サラダ
・ご飯 えび 酒 あさり さくらえび しらす干し 玉ねぎ 人參 ごま油 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 菜種油 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 削り節 ・キャベツ 油揚げ 白・赤みそ 削り節 昆布	・ツナ缶 豚肉 酒 人參 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 塩 こしょう 鶏から 豚骨 昆布 ・焼き豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 菜種油 卵 片栗粉 バター 塩 こしょう 粉 キャブ かつお節 砂糖 赤ワイン からし	・白飯 豚肉 赤ワイン じゃがいも 人參 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリルピー 菜種油 小麦粉 カレー粉 加ゆり かつお節 醤油 塩 シナモン オリーブ 鶏からスープ ・ハム 小松菜 刺身 煮干し 菜種油 砂糖 酢 醤油 こしょう	・ソフトめん 豚肉 醤油 酒 みりん 油揚げ かまぼこ 人參 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸 たもぎ 茸 砂糖 みりん 酢 一味唐辛子 昆布 削り節 ・じゃがいも 砂糖 バター 牛乳 チーズ	・胚芽米 大麦 バター 白ワイン 塩 紅鮭フィレ 玉ねぎ 刺身 ツナ缶 菜種油 こしょう パセリ ・カレーコロッケ(冷) 菜種油 ・ハム 春雨 きゅうり もやし 人參 醤油 酢 砂糖 ごま油 からし ごま
19 853kcal ピリカラチキン丼 みそ汁 柿	20 897kcal ☆◇ツイストパン ◇パンプキンシチュー ☆◇ハンバーグ きのこソース フルーツミックス	21 886kcal ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ひじき春巻 ☆◇ナムル(ねぎたれ)	22 829kcal パスタボンゴレ バジルポテト 北海道ハスカップ ゼリー	23 785kcal とりめし ◇鮭のチーズ焼き ☆◇オニオンチップ サラダ
・白飯 鶏肉 生姜 醤油 酒 小麦粉 片栗粉 菜種油 厚揚げ 人參 だしのこ 玉ねぎ ビーマン にんにく かつお節 トマト 加ゆり 砂糖 白ワイン こしょう ・豆腐 なめこ 長ねぎ 赤・白みそ 削り節 昆布	・ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ 人參 パセリ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ 味噌 塩 こしょう 白ワイン 鶏からスープ ・ハンバーグ(冷) たもぎ ねぎ しょうじく えのきだけ 干し椎茸 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 ごま ・みかん缶 バイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 砂糖	・豆腐 豚肉 酒 ビーマン 長ねぎ 人參 だしのこ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 砂糖 かつお節 こしょう 片栗粉 鶏からスープ ・ひじき春巻(冷) 菜種油 ・ハム ほうれん草 もやし 人參 醤油 砂糖 酢 生姜 にんにく 長ねぎ トマト 加ゆり ごま油 ごま	・トマト あさり 白ワイン 大豆水 煮 玉ねぎ 人參 マヨネーズ セロリ 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト トマト かつお節 中濃ソース 醤油 赤みそ 塩 こしょう 赤ワイン オリーブ かつお 鶏からスープ パセリ ・じゃがいも 菜種油 にんにく オリーブ油 バター 塩 こしょう 北海道ハスカップゼリー(冷)	・胚芽米 大麦 醤油 酒 塩 鶏からスープ 鶏肉 生姜 玉ねぎ 菜種油 みりん 砂糖 ・鮭 塩 こしょう 白ワイン チーズ パセリ ・ハム キャベツ きゅうり 刺身 玉ねぎ 片栗粉 塩 菜種油 酢 砂糖 醤油 こしょう ごま
26 869kcal ご飯 石狩鍋 豚肉の竜田揚げ きんぴら(あさり入り)	27 853kcal ☆◇黒角食 ◇チキングラタン ☆◇コロコロサラダ みかん	28 844kcal ハヤシライス あさりのカリッとサラダ	29 748kcal 広東めん(えび入り) きなこポテト 黄桃缶	30 793kcal 中華おこわ ☆はんぺんチーズ フライ ごま和え
・鮭 塩 酒 豆腐 キャベツ にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ だしのこ 長ねぎ 白みそ みりん 山椒 削り節 昆布 ・豚肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 ・牛肉 あさり 菜種油 酒 砂糖 醤油 油 こしょう 人參 トウモロコシ ごま油 ごま	・鶏肉 白ワイン 玉ねぎ マカロニ マヨネーズ 人參 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 味噌 チーズ 塩 こしょう 白ワイン 鶏からスープ バター 粉チーズ パセリ ・ハム 高野豆腐 砂糖 醤油 酒 みりん 人參 きゅうり 刺身 ツナ缶 酢 塩 こしょう ごま	・白飯 牛肉 赤ワイン 玉ねぎ 人參 だしのこ セロリ 生姜 にんにく マヨネーズ グリルピー 菜種油 小麦粉 加ゆり トマト かつお節 中濃ソース 醤油 塩 こしょう かつお かつお かつお 鶏からスープ ・あさり 生姜 醤油 みりん 小麦粉 片栗粉 菜種油 きゅうり キャベツ 人參 酢 砂糖 からし ごま油 ごま	・ソフトめん 豚肉 醤油 酒 生姜 にんにく 菜種油 えび いかに 玉ねぎ もやし 白菜 人參 だしのこ メンマ 干し椎茸 きくらげ チンゲン菜 みりん 塩 こしょう ごま油 片栗粉 鶏から 豚骨 昆布 煮干し ・じゃがいも 菜種油 きくらげ 砂糖 塩	・胚芽米 ほうろ 酒 塩 豚肉 生姜 醤油 干し椎茸 きくらげ だしのこ 人參 栗 メンマ グリルピー 菜種油 砂糖 みりん ごま油 こしょう ・はんぺん 小麦粉 卵 粉チーズ パン粉 菜種油 ・小松菜 もやし すりごま 砂糖 醤油