

# あおば 2月

令和5年  
2月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会



## 冷え性対策

栄養科 科長 田島 靖子

年が明けて2回目の月がやってきました。1年の中で最も寒い2月です。

私が普段仕事をしている栄養科の事務所の場所を皆さんご存じですか？1階（見方によっては地下1階）の厨房に隣接しているあの…外扉のすぐ脇の！

扉が開くたびに冷気が一気に入ってきて、外の寒さを直に体感できます。体中にカイロを張り、ひざ掛け必須、極暖ヒートテックは当たり前…それでもこの時期はとっても寒いです！

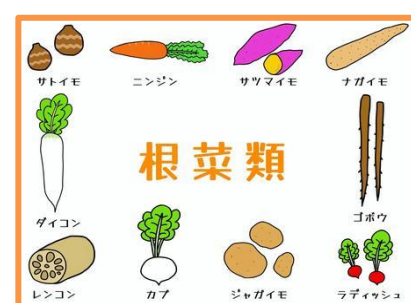
昔から寒さに弱く、9月頃からは冬が来ることに怯え、10月には早々と霜焼けを作っていました。そんな冷え性の私ですが、冬も楽しく過ごしたい！と今年の夏からこの冬に備え冷え性対策をしてきました。役には立たないかもしれませんが、その中身をちょっとご紹介。

- 1, 体を冷やさないように腹巻とレッグウォーマーは常にする。（足首はもちろんですが、かかとを温めると体感温度が違います。真夏でも腹巻していました！）
- 2, 体を冷やす冷たい飲み物や食べ物は避け、温かい物を摂る。（夏場はなかなか難しい…）
- 3, 体を温める根菜類を積極的に摂り、体を冷やす夏野菜は避ける。（生姜は特にお勧めです。）
- 4, たんぱく質を多めに摂る。（筋肉量が多い方が体は温まります。）
- 5, 体を動かす、ストレッチをする。（若葉台駅から毎日坂道を登っています！）
- 6, 漢方薬を飲む。（効果を実感するまで時間がかかります。）

と、いろいろ試してみると…なんとなく今回の冬は暖かい気がしています。

「冬来たりなば春遠からじ」

2月までくると春もうすぐですねっ♪







### 7 ブロッコリーとチキンのサラダ



#### ▶材料 (2食分)

- ・冷凍ブロッコリー …… 150g
- ・鶏のささみ缶 …… 半分
- ・マヨネーズ …… 大さじ 3
- ・塩・こしょう …… 適量

#### ▶材料 (2食分)

- ・食パン 6枚切り …… 1枚
  - ・卵 …… 1個
  - ・LL牛乳\* …… 100ml
  - ・砂糖 …… 大さじ 1
  - ・抹茶 …… 少々
  - ・あずき缶 …… 大さじ 1
- \*一般の牛乳やスキムミルクでも可

#### ▶作り方

- ① 牛乳、卵、砂糖を混ぜる。
  - ② 食パンは小さくちぎって①に浸し、電子レンジ(600w)で3分間加熱する。
  - ③ 抹茶をふり、あずきをのせる。
- ★砂糖を抜いて、ソーセージ・チーズ・ツナなどを入れると、朝食にもいいです。

素材をやわらかくする  
便利な商品

★肉や魚、根菜類をやわらかくする商品が販売されています。

【1食分】  
エネルギー15kcal たんぱく質 2.6g

#### ▶作り方

- ① ブロッコリーは電子レンジ (600w) で1分間加熱する。
- ② 鶏のささみ缶とマヨネーズを合わせ、①を入れる。
- ③ 塩・こしょうで味を調整する。

#### ポイント!

- ★嚙下の状態により、ブロッコリーとチキンは細かくしたり、ミキサーにかけたりします。
- ★材料を別々にミキサーにかけると、素材の味がわかり、見た目もいいです。

### 8 和風パンパディング



【1食分】  
エネルギー224kcal たんぱく質 8.9g

\*LL牛乳 (ロングライフミルク)  
常温保存可能 賞味期限は60日程度

- スベラカーゼミート (フードケア)
- お肉やわらかの素 (味の素)
- ヴィネッタ (kitii キティ)

### 9 シーフードミルクピラフ



#### ▶材料 (2食分)

- ・米 …… 1合
- ・水 (嚙下レベルで調整) …… 200ml
- ・冷凍シーフードミックス …… 1袋(140g)
- ・塩 (解凍用) …… 3.5g
- ・スベラカーゼミート …… 5g
- ・スキムミルク …… 10g
- ・塩 …… 小さじ 1/4
- ・こしょう …… 少々
- ・バター …… 大さじ 1
- ・パセリ (刻む) …… 少々

#### ▶材料 (2食分)

- ・肩ロース生姜焼き用 …… 6枚
- ・スベラカーゼミート …… 3g
- ・しょう油 …… 大さじ 2
- ・砂糖 …… 小さじ 1
- ・酒 …… 小さじ 1
- ・しょうが …… 小さじ 2
- ・ごま油 …… 小さじ 1/2
- ・カット野菜 …… 200g

#### ▶作り方

- ① 肉は 3%のスベラカーゼミート溶液に漬け込む。(水 100mlにスベラカーゼミート 3g)
  - ② ①の肉を取り出して、調味料を加え、味付けする。
- ★肉のやわらかさの程度は、漬け込み時間で調整する。講座の例は 24 時間。

【1食分】  
エネルギー417kcal たんぱく質 16.1g

#### ▶作り方

- ① 炊飯器に米と水を入れて、1時間程度おいておく。水の量は嚙下レベルに対応して調整する。
- ② シーフードミックスを 3.5%の食塩水で解凍する。
- ③ シーフードをやわらかくするために、一緒にスベラカーゼミートを 5%の濃度で混合し、シーフードを漬け込む。(水 100mlにスベラカーゼミート 5g)
- ④ 炊飯器にスキムミルク、塩、こしょう・バターを入れて混ぜ、お米の上にシーフードをのせる。
- ⑤ 10の「やわらか豚の生姜焼きと野菜の付け合わせ」のポリ袋を炊飯器の中に入れ、スイッチを入れる。
- ⑥ 炊き上がったら、ポリ袋を取り出して、ピラフを混ぜ、パセリをかける。

### 10 やわらか豚の生姜焼きと野菜の付け合わせ



【1食分】  
エネルギー200kcal たんぱく質 14.3g

- ③ ポリ袋に味付けした肉と野菜と一緒に入れ、空気を抜いて上部で縛る。
- ④ 炊飯器のピラフの材料の上のせる。

## 行事紹介～新年会

1月10日デイ、12日3・4階、13日5・6階にて新年会を行いました。

新年の風物詩、おかめ、ひょっとこ、ししまいが各フロアで舞い、利用者様の今年1年の健康と幸福をお祝いしました。今年も1年良い年になりますようお祈り申し上げます。



今月の予定  
3日(金)  
節分  
14日(火)  
誕生会