

# あおば 9月号



## 体が資本

介護支援センターゆい若葉台  
介護支援専門員 砂川 靖子

まだまだ暑い日が続いています。蒸し暑い夏の疲れが残り、朝晩の寒暖差が広がることで体調を崩しやすくなる秋。ちょっと早いですが、秋になったら体を温める栄養豊富な『旬の食材』を摂り、体調を整えて寒い冬に向け、しっかりと備えたいものです。

秋の定番のキノコ類は、低カロリーながら旨味や香り、食感も楽しめて満足感の得やすい食材と言えます。ビタミン類や不溶性食物繊維、ミネラルなど体にうれしい栄養素が多く含まれています。

ニンジン、ジャガイモ、ごぼう、里芋などの根菜類は、ニンジンのβ-カロチンをはじめ、多くのビタミン類、食物繊維などの栄養素が豊富。特に芋類に含まれるビタミンCは主成分のデンプンに守られて、過熱しても栄養素が失われにくいので、寒さが増してくる秋、火を入れた調理で、体を温めながら食べたい食材です。根菜類は、皮や皮に近い実の部分に栄養がより集中していることが多いそうです。皮を付けたまま、また皮をできるだけ薄くむいて調理することがお勧めだそうです。栄養たっぷりです。体にもいいし、フードロス対策にもなりますし、一石二鳥ですね。キノコや根菜がたくさん入った温かいスープなんて、体にとっては最高のごちそうですね。

高齢になると、硬いものが食べづらくなったり、飲み込みが悪くなったりします。根菜を軟らかく煮るのも時間がかかって大変です。介護食というと抵抗がある方もいらっしゃると思いますが、今は色々な種類のものがあります。形はそのままでも、舌でつぶせるような物もありますので、ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか。

いくつになってもおいしいものを食べましょう。







15 パン粉でフレンチトースト



【1食分】  
エネルギー186kcal たんぱく質 7.2g

★お好みで、シロップ、蜂蜜、ジャムなどをかけてもおいしいです。

▶材 料 (2食分)

- ・パン粉……………30g
- ・牛乳……………80ml
- ・卵……………1個
- ・砂糖……………20g
- ・バター……………5g

▶作り方

- ① 牛乳、卵、砂糖を混ぜる。
- ② ①にパン粉を入れて混ぜる。
- ③ 温めたフライパンにバターを入れ、②をお好みの大きさに焼く。
- ④ 両面に焼き目がついたらでき上がり。

▶材 料 (2食分)

- ・ハム……………40g
- ・生クリーム……………40g

▶作り方

- ① ハムを小さく切り、生クリームと一緒にミキサーにかける。

東京医科大学病院レストラン  
「アルメイダ」シェフ直伝!

16 ハムのムース



【1食分】  
エネルギー84kcal たんぱく質 1.7g

17 豆腐タルタルのサラダ



【1食分】  
エネルギー84kcal たんぱく質 1.7g

▶材 料 (2食分)

- ・冷凍ブロッコリー……………60g  
(お好みの野菜でもよい)
- ・絹ごし豆腐……………20g
- ・マヨネーズ……………20g

▶作り方

- ① 絹ごし豆腐とマヨネーズをよく混ぜてドレッシングを作る。
- ② 冷凍ブロッコリー茹でて、①をかける。

▶材 料 (2食分)

モッチー作

18 豆乳の茶わん蒸し



【1食分】  
エネルギー102kcal たんぱく質 6.3g

▶作り方

- ① 材料を全部混ぜ合わせて、適当な容器に入れる。
- ② 電子レンジ 150w で 15 分を目安に加熱する。液の具合を見て加熱時間を調整する。

19 チーズのディップ

モッチー作



【1食分】  
エネルギー52kcal たんぱく質 2.9g

▶材 料 (2食分)

- ・カッテージチーズ……………100g
- ・マヨネーズ……………20g
- ・ヨーグルト……………20g
- ・黒こしょう (お好み) …… 適量

▶作り方

- ① 材料を全部混ぜ合わせる。

★蜂蜜を加えるとデザート感覚。

▶材 料 (1食分)

すずちゃん作

20 蒸しパンの牛乳浸し



★木村屋の「ミニむしケーキ」やヤマザキの「北海道チーズ蒸しケーキ」は、牛乳に浸しても団子状にならないので、食べやすいです。

★朝食の定番として、パンは冷凍庫に保存。

行事紹介

～懐かし癒しの演奏会～

8月17日、演奏ボランティアの方がいらっしゃり、「懐かし癒しの演奏会」を開催しました。ピアノとバイオリンで、クラシックやみなさんと歌う曲を演奏して下さいました。素敵な音色に利用者様も聞きほれていました。



音楽療法士のつぶやき

～音楽は記憶と結びついている～

皆さんは、思い出の曲というと何を思い浮かべますか？  
ご両親が歌ってくれた子守歌や童謡、デートで見に行った映画の主題歌、大好きな歌手の曲、受験勉強の時に聞いていたラジオで流れた曲など、それぞれに思い出の曲、懐かしい曲があるのではないのでしょうか？音楽は様々な記憶と結びついていて、その当時を思い出しやすくします。

それを少し思い出してみませんか？思い出することで、当時の様子、気持ちがよみがえってくると思います。心が動くと、脳が元気になります。ぜひ試してみてください。(音楽療法士 佐藤)



壁画制作～ひまわり～

利用者様がひまわりを制作しました。  
夏の空に満開のひまわりが咲きました。



特定医療法人研精会 介護老人保健施設

デンマークイン若葉台

施設紹介

- 入所 (認知症専門棟あり)
- 短期入所療養介護
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション

地域活動

介護予防サロンわかばカフェ

併設施設

- 稲城台病院
- 訪問看護ステーションゆい若葉台
- 介護支援センターゆい若葉台



★お気軽にお問い合わせください  
★職員随時募集中  
住所：稲城市若葉台3-7-1  
電話：042-331-3030  
URL：<https://hilltop-roman.jp>



今月の予定  
12日(火) 誕生会  
15日(金) 5・6F 敬老会  
16日(土) 3・4F 敬老会  
18日(月) テイクア敬老会