

あおば 10月

令和4年
10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



「秋ですね」

5階看護師 平井 映理子

私が四季の中で一番好きなのは秋です。

過ごしやすい季節となりますが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。「季節の変わり目」は明確な定義はありませんが、一般的に朝晩の気温差が月平均で5度以上変動がある時を言うそうです。

この時期体調を崩す原因として

- ・ 朝晩の寒暖差が大きいいため身体へのストレスがかかる
- ・ 自律神経のバランスが乱れやすくなる
- ・ 夏の疲労、夏場の冷房や冷たい飲み物を飲み続けた事により身体が冷え胃腸の機能が低下し疲れが出やすくなる
- ・ 秋は低気圧の日が多くなり空気中の酸素濃度が低下するため身体の不調が出やすくなる
- ・ 日照時間が徐々に減少することで気分が落ち込むことも多くなる等があります

体調不良を放っておくと免疫低下を招き様々な病気の原因につながります。新型コロナウイルスやこれから流行するであろうインフルエンザや風邪にも罹りやすくなります。

予防、対策として

- ・ 身体を温める
- ・ 太陽の光を浴び運動する
- ・ 早寝早起きをする(規則正しい生活をする、十分な睡眠をとる)
- ・ バランスの良い食事を心掛ける等です

まだまだコロナ禍ではありますが、工夫次第で色々楽しめる季節です。体調不良にならないようステキな秋を健やかに過ごして下さい。





7 ブロccoliとチキンのサラダ

【1食分】
エネルギー15kcal たんぱく質 2.6g

▶作り方

- 1 ブロccoli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ccoli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、見た目も良いです。

▶材 料（2食分）

- ・冷凍ブロccoli150g
- ・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、朝食にも良いです。

▶材 料（2食分）

- 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）

★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。

9 シーフードミルクピラフ

【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。

▶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。

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

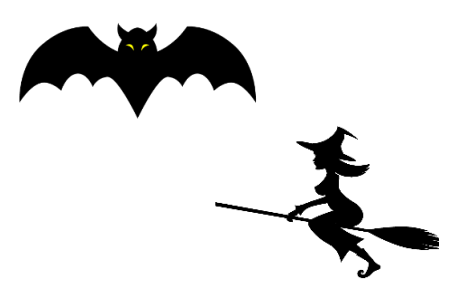
- 3 ポリ袋に味付けした肉と野菜を一緒に入れ、空気を抜いて上部で縛る。
- 4 炊飯器のピラフの材料の上にのせる。



今月の予定

誕生会 11日
(火)

秋祭り 5F6F 21日



敬老会を開催しました

9月16日・17日・19日に敬老会が行われました。感染に注意しながらも、それぞれのフロアで合唱・ダンス・ゲーム等をご利用者様とともに行いました。ご利用者様とスタッフが一緒になり、季節の歌を元気よく歌いました。来年も健康で、楽しい敬老会を提供できるよう頑張っていきます。

