



ファンファン

FUN FAN!

夏号
vol.15

暮らしに役立つケア21の情報誌

2024.5

ケア21グループの
管理栄養士が
教えます♪P2 特集 いまスグできる!
美味しい夏バテケア

年々過酷になる夏の猛暑。つついアイスやヒンヤリメニューに手がのびてお腹をくだしてしまう、なんてことはありませんか。冷たい食べ物が続くと胃腸の機能が低下し、十分に消化されず栄養の吸収が悪くなります。

するとエネルギー不足からきちんと身体が働かなくなり食欲低下を招く=夏バテ、という悪循環になりかねません。

夏本番を迎える前に、今から気を付けていきたい食生活のポイントをお伝えします。

P3 旬レシピ 豚しゃぶの夏野菜サラダ

P4 おしらせ 未来ケアショップ 経口補水液のご紹介／新規開設のお知らせ

ケア21 NEWS

ケア21グループ初の薬局事業

『ケア21薬局 新大阪店』が5月1日にオープンしました。

訪問看護事業を中心に皆様の健康をサポートしてきた、ケア21グループ「株式会社ケア21メディカル」から、薬局事業がスタートします。居宅訪問による服薬支援サービスのほか、専門的な在宅医療サービスも提供し、さらに安全安心のための最新設備を導入しています。地域の皆様に愛されお役に立てる薬局を目指し、多彩なスタッフが笑顔でご利用者様をお迎えします。

ケア21薬局 新大阪店

営業時間

10:00~17:00
(土日祝休み)〒532-0011
大阪府大阪市

淀川区西中島七丁目1-20 第1スエヒロビル2階

TEL 06-6309-5321





健康の基本は 食事 にあり!



元気をキープするには、まずは胃に負担のかからない

良質なたんぱく質を積極的にとること。鶏肉やチーズ、卵、豆類、青魚などがおすすめです。

加えてビタミンやミネラルをバランスよく、少しずつでも様々な種類の食品を取り入れるよう心がけましょう。



食材の重複や炭水化物 オンリーを避けましょう

冷たいものは胃腸に負担となりがち。献立に温かいスープや飲み物を添えてみましょう。また、のどごしの良いそうめんやうどんなど、麺類が多くなると炭水化物に偏った食事に。

対策としては、ひき肉そぼろや野菜あんかけ、ドライカレーのようなトッピングを麺の上に載せたり、あえ物・煮びたし・酢のものといった野菜中心の小鉢をプラスすることをおすすめします。また、毎食同じ食材、調理法が続かないようにしましょう。



献立は、五感で楽しむ 彩りと食感を豊かに

食事は単に栄養素を補給する場ではありません。目で見て「美味しそう♪」と興味が湧き、食べて味わいや食感が多彩であると、心も身体もより豊かに刺激を受け、イキイキしてきます。夏バテ防止につながる味つけには、特にスパイス(香辛料)やお酢を取り入れるのがおすすめです。カレー粉や生姜のすりおろし、柚子胡椒をちょっとプラスするだけで、味のアクセントに。



お酢の酸味が苦手な方は
甘酢あんかけなどに
すると食べやすくなります。

GOODなメイン例

朝



だし巻き卵と
豆腐の味噌汁

昼



豚の生姜焼き

夜



魚の煮つけ

NGなメイン例

朝

鶏の照り焼き

昼

蒸し鶏

夜

鶏のから揚げ



調理法だけを変えて、
同じ食材が続くのは
おすすめしません。

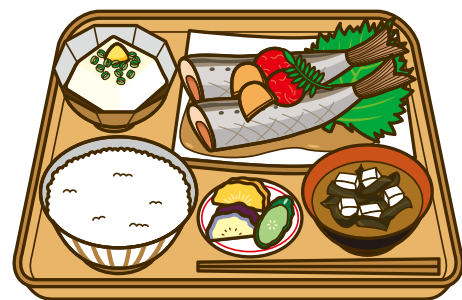
最後に

暑い時期は食材も傷みやすくなります。食中毒対策として、火はしっかり通しましょう。キッチンで熱中症にならないよう、濡れタオルを首にまいたり、サーキュレーターで風にあたるなど工夫してください。



☀ 夏バテ予防に

必要な栄養素が取れる
管理栄養士おすすめ食材



色合いも意識しましょう。緑の野菜に味付け海苔を刻んで載せたり、とろろに赤シソふりかけを混ぜるとさっぱり。トマトやパプリカがあれば色のバリエーションが広がります。1食に3色以上を目指しましょう。

ご注意ください

医師から食事指導を受けている方、特定の食材に制限がある方については、主治医の指示に従ってください。食事はあくまでも治療ではなく、心身ともに健やかに過ごすための一助となるものです。

ケア21の施設でおいしい料理を提供するシェフが、コツ付きでレシピをご紹介します！

ケア21
シェフの
旬レシピ

豚しゃぶの 夏野菜サラダ

夏バテ予防に必要な栄養素が含まれる豚肉がメインのレシピです！

材料 (2人分)	豚肉スライスしゃぶしゃぶ用 (バラ、ロース好みで)..... 100g	酢..... 大さじ3
	にら..... 1/4束	醤油..... 大さじ2
	サニーレタス..... 1/4束	A 砂糖..... 大さじ1
	オクラ..... 3本	ごま油..... 大さじ1
	みょうが..... 3個	いりごま(白)..... 少々

- ① ボウルに材料Aをすべて混ぜ合わせる。
- ② にらをみじん切りにし、①の調味料と混ぜ合わせる。
- ③ オクラのガクの部分をむき、塩(分量外)少々で板ずりし、熱湯で1分茹でる。
- ④ サニーレタスは水で洗ってよく水を切ってから食べやすい大きさにちぎる。みょうがは薄切り、オクラは斜め1cm幅に切る。
- ⑤ 豚肉を熱湯でよく茹で、冷水にとって冷やす。ペーパータオルでしっかりと水気を取る。
- ⑥ ボウルに②④⑤を入れ、よく混ぜ合わせて器に盛り付ける。

酸味と香味野菜の香りが効いた
食欲をそそる味付けです。
お肉と夏野菜をモリモリ食べて、
元気モリモリになりましょう！

他にもケア21シェフレシピを
動画で配信中です



レシピ提供：ケア21グループ 株式会社美味しい料理 西日本ダイニング料理長 坂田

ラクラク/ ケア21のおうちごはん

冷凍 宅配弁当サービス

暑くてキッチンに立つのが億劫な時、宅配弁当はいかがでしょう。美味しさにこだわった冷凍方法で製造日より1年保存が可能です。

お問合わせ窓口 暮らしの総合サービス「シータスサービス」 ☎ 0120-922-821

栄養バランスの取れた
お弁当をご自宅にお届け！

10食セット
(おかずのみ)

5,400円(送料・税込)

※おかずは選べません。

今号の
PicUp!



えんげ そしゃく
嚥下、咀嚼が困難な方に！
ゼリータイプがおすすめ

飲みやすい！
ゼリー
タイプ

経口補水液 オーエスワンゼリー OS-1

30袋 6,080円(税込) 送料 無料



EE21 公式LINE

こちらからも商品をご注文いただけるようになりました！

こんな、中等度の脱水症の時に

- 感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐
- 発熱を原因とした脱水症
- 高齢者の経口摂取不足を原因とした脱水症過度の発汗を原因とした脱水症脱水を伴う熱中症

未来ケア ショップ

ご利用者さまの「より心地よい暮らし」のために、
介護用おむつや日用品など
介護のプロがセレクトした介護・健康
ケア商品を幅広く取り扱っております。

2024年版カタログを

無料で郵送いたします！

ぜひお気軽にお問合わせください

いつでもいいものを 未来に羽ばたく

株式会社 EE21

生活支援事業部 未来ケアショップ

フリーダイヤル 0120-47-2220

下記アドレスに空メールを送信いただくと、
以降お得な情報をお届けします！

Email ▶ ee21-seikatsu@miraicare.jp

FAX ▶ 06-6363-2409

※お支払は口座振替をお願いしております。
所定の申込用紙をご自宅に郵送させていただきます。

新規開設のお知らせ

ご利用者様をもっと笑顔に ケア21の想いが広がります！

2024
4/1
開設

うれしい保育園堂ヶ芝

たくさんの窓から自然光がたっぷりと差し込む園内は明るく、1階部分に園庭・3階に屋上庭園と、ふたつの外遊びスペースを備え、園児たちがのびのびと生活できる環境が整っています。当園は、園児にとって毎日が楽しくなる・嬉しくなる・チャレンジしたくなる・笑顔いっぱいの保育に取り組みます。



うれしいがぎゅっとつまった保育園
うれしい保育園堂ヶ芝 WEBサイト▶



2024
5/1
開設

住宅型有料老人ホーム
プレザングラン夙川



当ホームでは、体調に応じて専門のケアを受けられる安心の医療体制を整えています。食事は、着席後にメニューを選べるレストラン式を採用。毎日の食事が楽しみの一つとなります。また、専属コンシェルジュが常駐し、日常生活のサポートから特別なリクエストまで、細やかに対応します。安心と充実をお約束する「プレザングラン夙川」で、遊び多く健やかな日々をお過ごしください。

プレザングラン夙川 WEBサイト▶



ケア21 グループ

東証スタンダード上場 未来を創造する総合福祉企業

発行 2024年5月 株式会社ケア21 大阪市北区堂島2丁目2番2号 近鉄堂島ビル10階

FUN FAN! とは、たのしいことが好きな人々、たのしいで繋がり、集うこと。「たのしい」という明るい気持ちがいちを支え合い、優しい社会を築いていくのだと、ケア21は考えます。皆様の暮らしがよりよく、たのしくなるようなお役立ち情報をお届けします。

ケア21のwebサイトが
リニューアルしました

<https://care21.co.jp>



PRmagazine