

P.2-3

特集

冷え&脱水対策で冬に負けない

ケア21グループ
管理栄養士
監修

簡単

食と暮らしのひと工夫

いよいよ寒さが厳しい冬の到来。体調管理には、より一層の注意が必要です。

シニア世代は特に体温調整が難しくなり、冷えやすくなります。

また、冬は夏ほど汗をかかないため、のどの渇きにも気づきづらく、

水分摂取の不足が脱水につながることもあります。

そこで、ケア21グループに在籍する管理栄養士が「冷え」と「脱水」対策をテーマに、
冬を元気に過ごすための食事などのポイントとおすすめレシピをご紹介します。

P.2 旬レシピ 白菜と豚バラ肉の生姜スープ

P.4 おしらせ ケア21不動産 サポートストーリー / 新規開設のお知らせ(プレゼンメゾン篠崎)

ケア21 NEWS

25周年の感謝を胸に、次の50年・100年へ向け、新たな一歩を

株式会社ケア21は、2025年に福祉事業参入25周年を迎えることができました。

これまでのご愛顧に心より感謝を申し上げ、2026年はさらなる成長へと歩みを進めてまいります。

「人を大事にし、人を育てる」の経営理念のもと、これからもお一人おひとりにとっての
“よりよい暮らし”を支える存在として、心を込めたサービスをお届けしてまいります。



ケア21
マスコット
キャラクター
「リセルくん」

ケア21の
サービス事業・
最新のニュースに
ついてはこちら。



体調を守る冬のポイントは

冷えと脱水

冬に起こりやすい不調の中で「**冷え**」と「**脱水**」は、特に気をつけたい大切なポイントです。本特集では、管理栄養士が選ぶおすすめ食材や、毎日の暮らしに気軽に取り入れられる簡単な工夫やレシピをご紹介します。

冷え対策

年齢を重ねると基礎代謝が下がりがやすくなり、体温も低下する傾向に。身体が冷えると免疫力に影響することもあるので、毎日の食事で身体を温める食材や調理法を意識しましょう。



脱水対策

冬は汗をかかないように見えても、空気の乾燥や暖房によって体内の水分が失われます。喉の渇きを感じにくいシニア世代は、特に注意が必要です。水分を多く含む食材を摂る、汁物やスープを積極的に取り入れるなど、日常の中で意識的に水分補給を行うことが大切です。

冷え対策におすすめの食材

良質なたんぱく質

筋肉の維持や
体力づくりを
サポートします。



香味野菜

にんにく、
生姜など
体を温め
血行を促し、食欲増進
にも役立ちます。



脱水対策におすすめの食材&飲み物

汁物

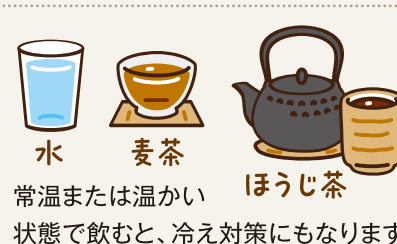
スープ

毎日の食事で自然に
水分を補給でき、体を温めます。



みかん

水分が豊富に
含まれており、
脱水対策を
サポートします。



ケア21
管理栄養士の
旬レシピ

白菜と豚バラ肉の生姜スープ

材料 (1人分)

- ・豚バラ肉(薄切り)..... 2枚(40~60g)
- ・白菜..... 150g(2~3枚ほど)
- ・ほうれん草..... 1束(20g)
- ・にんじん..... 10g
- ・生姜..... 1/4片(2gほど)
- ・料理酒..... 大さじ1/2
- ・鶏がらスープの素..... 小さじ1
- ・しょうゆ..... 小さじ1
- ・水..... 200cc
- ・塩、こしょう..... 適量
- ・ごま油..... 適量

- ①白菜、ほうれん草は水で洗い、3~4cm幅に切る。豚バラ肉は3~4cmに切る。
- ②にんじんは皮をむき、3~4cmの短冊切りにする。生姜は皮をむき、千切りにする。
- ③鍋に水、Aを入れて火にかける。
- ④③がふつふつとしてきたら①②を入れて蓋をする。時々灰汁を取りながら10分ほど煮込む。
- ⑤にんじんに火が通ったら、塩、こしょうで味をととのえ、ごま油を回し入れる。
- ⑥⑤を器に盛り付ける。

材料は旬の白菜や
ほうれん草を使っていますが、
好きな野菜でアレンジを楽しんで
温まってくださいね。



カット野菜を使うと
調理が手軽に♪

「白菜と豚バラ肉の生姜スープ」のほか、
美味しいレシピを動画で配信中です。



食事と一緒に 冬の健康習慣

寒さや乾燥に負けないためには、
食事だけでなく、暮らし全体での工夫が大切です。

食事は健康の基本ですが、それだけでは冬を元気に乗り切ることはできません。生活習慣や住まいの環境など、身近なことから見直し、毎日の小さな積み重ねにつなげていきましょう。

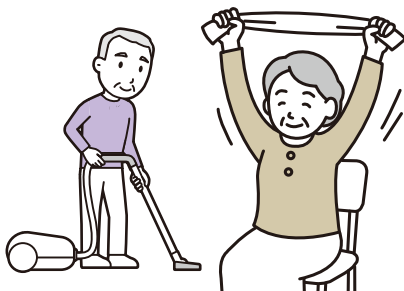


室内環境の工夫



加湿器を活用する・洗濯物や濡れたタオルを室内に干すなど、加湿を意識しましょう。湿度は、約40～60%が良いとされます。

適度な運動



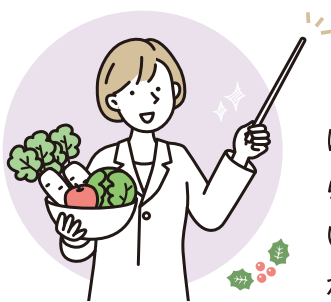
外出が減っても、室内で軽い体操やストレッチなど、無理なく体を動かす工夫を。家事のついでに動きを加えると、運動量が自然とアップします。

日光浴



日の光を浴びることを心がけましょう。外にでる場合は、防寒対策をしっかりと、短時間で無理なく行いましょう。

管理栄養士からのメッセージ



寒い季節こそ、あたたかい食卓を囲む時間が心と体の栄養になります。おでんやお鍋などは、ご家族や友人と一緒に楽しむのはもちろん、お一人でも季節の味わいを気軽に取入れられますね。旬の食材には、その季節を元気に過ごすための栄養が詰まっています。クリスマスやお正月などイベントの多いこの季節、旬を取り入れながら、冬ならではの食事をご自身のスタイルで楽しんでいただきたいと思います。



「おいしさ」「安全」への取り組み

株式会社美味しい料理は、ケア21が運営する有料老人ホームでのお食事や、ご自宅向けの栄養バランスに配慮した宅配弁当サービス「ケア21のおうちごはん」を提供しています。同社は「おいしさ」と「安全」を何よりも大切にし、すべてのお客様に豊かで安心できる食の機会をお届けしています。



◆「おいしさ」への取り組み

全従業員の料理スキルの向上を目指して社内で定期的にレシピコンテストを開催。季節の食材や調理の工夫を大切にしながら、おいしさを追求しています。



◆「安全」への取り組み

「安全で安心できる食事の提供」を基本とし、衛生管理や調理環境の整備に力を入れています。その結果、令和7年度「大阪市食品衛生・環境衛生優良施設表彰」を受賞しました。



美味しい料理の
紹介ページは
こちら



受賞した美味しい料理
新大阪ダイニングの従業員



株式会社ケア21不動産 サポートストーリー

ケア21グループ

暮らしと介護を支える、
**安心の
グループカ**

ご主人を亡くされた奥様が、地元の高齢者施設へのご入居を希望されていたことから、ケアマネジャーを通じてご自宅の売却についてご相談をいただきました。土地の狭さや建物の老朽化により売却は容易ではありませんでしたが、ご親族様と連携し、相続手続きから売却完了までをグループ会社の不動産事業部が一貫してサポートいたしました。



なお、売却の手続きが進むなか、奥様はご逝去されました。ご意思を受け継いだご親族様と共に、最後まで責任をもってお手伝いさせていただきました。ご親族様からは「安心して任せることができた」とのお言葉をいただいています。今後も私たちは、介護サービスの提供にとどまらず、暮らし全体を支えるパートナーとして、ご利用者様とご家族に寄り添ってまいります。



株式会社ケア21不動産は、「確かな安心」をスローガンに、ケア21のご利用者様や従業員の皆様から寄せられる、さまざまな不動産に関するご相談に対応しています。相続や売却、活用方法など、お一人おひとりのご状況に寄り添いながら、グループの総合力を活かした最適なサポートを行っています。

ご相談・お問い合わせはこちら



株式会社 ケア21不動産

東京営業所 (担当: せき)

03-5296-9323

大阪営業所 (担当: てらしま)

06-6343-7412

2025
11月1日
開設

プレザンメゾン篠崎

新規開設のお知らせ

開放的な共有スペースから、笑顔と交流が広がる毎日を。

ケア21の有料老人ホームブランド「プレザン」シリーズに、新たなホームが加わりました。江戸川河川敷や篠崎公園に囲まれ、季節の行事にも恵まれた穏やかな環境が魅力です。開放的な共有スペースでは、ご入居者様同士の自然な交流やご家族様とのくつろぎの時間を大切にしています。個を尊重したサービスと多彩なレクリエーションで、「自分らしい暮らし」を支えます。



ゆとりある空間設計で、開放感あふれる共有スペース



施設長メッセージ 当ホームでは「日々の選択肢を尊重する」ことで、お一人おひとり、ご自身らしい暮らしを送っていただきたいと考えております。また、地域に開かれた施設として、近隣の皆様にとっても安心できる存在となるよう、スタッフ一同、真摯に運営に取り組んでまいります。

資料請求・
ご見学の
お問い合わせ

ケア21受付センター (月～日/9:00～18:00)



フリーダイヤル 0120-944-821

プレザンメゾン篠崎
専用Webサイト



ケア21グループ
総合顧客満足度
96.7%

福祉事業参入25周年
25th
Anniversary



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

PRmagazine 発行 2025年11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が、たのしいで繋がりと、集うこと。「たのしい」という明るい気持ちがい互いを支え合い、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の最新情報は
Webサイトをご覧ください



<https://care21.co.jp>