

季節のおすすめレシピ

簡単 きのこのおろしあえ



作り方

- 鍋に湯を沸かし(分量外の塩一つまみ入れる)きのこを1分ポイル湯を切って、あじ付きぼん酢大さじ1と合え、少しなじませます。(15分くらい)
- 大根おろしを作り、軽く水をきり、大根おろしに下味用のあじ付きぼん酢を入れかき混ぜます。
- なじませたきのこ、大根おろし、梅干を手で細かくちぎったものと小口切りのねぎをあえる。器に盛り、小口切りのねぎをあしらひ、できあがり。

材料(2人分)

きのこ(しめじ・まいたけ)	90g~100g
大根おろし	150g(軽く水分を絞って)
梅干	15g(種を除いたもの)
小ねぎ(小口ぎり)	(混ぜ込み用) 小さじ2 (トッピング用) 小さじ1
あじ付きぼん酢	(きのこの下味用) 大さじ1 (大根おろし用) 小さじ2

byちはるん

温を保ち、肌に潤いを与えるなど正常なホルモンの働きを助けます。

【脂質を多く含む食品】
肉、魚、乳製品、卵、サラダ油、など



【ビタミン】
ビタミンは、3大栄養素のようにエネルギー源や体の構成成分にはなりません。体の機能を正常に維持するために不可欠な栄養素で、血管や粘膜、皮膚、骨などの健康を保ち、新陳代謝を促す働きをしています。

【ビタミンAを多く含む食品】
ほうれん草、にんじん、トマトなどの緑黄色野菜

【ビタミンEを多く含む食品】
かぼちゃ、アーモンドなど

【ビタミンCを多く含む食品】
柿、キウイフルーツ、ブロッコリー、キヤベツなど



【ミネラル】
体の健康維持に欠かせない栄養素で、カルシウム、鉄、ナトリウムなどの16種類の必須ミネラルがあります。ミネラルの主な働きとしては、骨・歯など体の構成成分

になったり、体の調子を整える働きがあります。

【カルシウムを多く含む食品】
牛乳、小魚やチーズ、水菜など

【鉄を多く含む食品】
レバー、アサリ、納豆など

この様に5大栄養素と食材をあげてみました。これらのことを普段の食事や食事づくり等に少し意識してみたいかがですか。栄養素をサプリメントで摂取することも一つですが、旬の食材で季節を感じ、味わいながら5大栄養素を取り入れバランスの良い食事で健康に過ごすことをお勧めします。

【文責】

ケアランド和歌山介護部 主任
サービス提供責任者 高田真薫

【参考資料】

いこよみ/子どもとお出かけ情報 Iko-yonnet



このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。(下欄を切り抜いてご利用ください。)

締切り: 10月31日(木) 当日消印有効
※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
和歌山市黒田279-4
ケアランド和歌山
「いきいきだより
クイズ係」

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

124号いきいきクイズ

○のところにあてはまる文字を並べると、
かわいい木の葉の名前です

- 穴のあいたおやつ
- ① ○ーナツ
- 秋の味覚代表 魚
- ② さ○ま
- 子ども大好き
- ③ ハンバー○
- 秋の味覚 赤いくだもの
- ④ ○んご

答え ○ ① ○ ② ○ ③ ○ ④ ○

122号の答え ひまわり

122号の当選者様
片山正弘様 古川康子様
高橋成幸様 川崎良子様
中谷郁子様

ケアマネさん
ヘルパーさん

募集

ケアランド各事業所
0120-75-0309

住宅型有料老人ホーム
シルバーハイム太田



▲写真はイメージです。

住宅型有料老人ホーム
シルバーハイム太田Ⅱ



▲写真はイメージです。

入居者募集中!

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。
※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。

お問い合わせ
ハイム運営 株式会社 和通
TEL 073-475-0310

介護 ケアランド和歌山 Tel.073-474-4210

