

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
125 kcal

今月一品「いちご大福」

1個分のカロリー

材料 (10個分)

- いちご 10個
- もち粉(白玉粉) 200g
- 砂糖 大さじ2
- あん 250g(10等分しておく)
- 片栗粉 適量

作り方

- いちごは洗ってへたを取っておく。
- もち粉と砂糖をボウルに入れ、少しずつ水を加えてよく混ぜる。(木べらですくって、とろりと糸を引いて垂れるくらいが目安)
- ②にラップをかけて、600Wのレンジで7~8分加熱し、熱いうちによく混ぜる。
- ③を10等分し、手を水で濡らして1個ずつ薄く延ばし、あんを乗せて広げる。イチゴを置いて包み、表面に片栗粉をまぶして形を整える。

✖ いちごから水が出てくるので、なるべく早めに食べるようにしましょう。

美容と健康にも!!!

いちごパワー

いちごは、**ビタミンC**を豊富に含む果物です。その含有量は、果物のなかでトップクラスであり、小粒なら10粒、大粒なら7~8粒も食べれば一日の必要摂取量を得ることができます。ビタミンCは、**美肌効果**があることでよく知られているほか、**風邪や歯槽膿漏の予防、鉄分の吸収を助ける効果**なども期待でき、欠かしたくない栄養素といえます。とくに疲れやストレスを感じている方などは、ビタミンCを消費しやすいため、積極的に摂ることをオススメします。いちごは、さっと洗ってへたをとれば、すぐに食べられるお手軽な果物。おいしく気軽に食べられる日常のビタミンC源として、食卓に並べてみてはいかがでしょうか？



(監修:管理栄養士 飛山晴子)

いちご大福



編集後記

3年に1度改定される介護報酬が4月に改定されました。実質的には大きな減額となり、複数の介護施設を運営している当法人としてはさらに厳しい運営が見込まれます。

そんな中、特集で紹介したように、小規模多機能型居宅介護事業所「きぼうの杜ひのき」がオープンしました。その名のとおり、希望に満たしたスタッフたちが、地域の皆様に貢献できるよう奮闘しています。

しかし、「小規模多機能型」がどのような施設なのかご存じの方は少ないのではないのでしょうか。とても広く認識されているとはいえないこの施設は、「通い」「宿泊」「訪問」の3サービスを組み合わせて提供する施設です。ある研修会で講師の方が、グループホームは全国に普及しているが、小規模多機能型は少ない。その原因は「名称」にあると言われていました。ともあれ、旧落合地区では初の施設になります。地域の皆様にはご愛顧の程どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

(編集委員)

薬局シリーズ

シリーズ vol.2

お薬手帳を持ちましょう!

薬+局

お薬のあれこれ、いろいろお教えします!

お薬手帳をご存知ですか?



お薬手帳とは病院や薬局でもらった薬を記録する手帳です。いつ、どこで、どのような薬をもらったか、またあわなかった薬や自分の体質などを合わせて記録できます。

○月×日
○○○という薬を
5日分もらう。効果あり。

薬剤師が
内容をチェックして
記録します。



お薬手帳はどのように使うの?



病院や薬局で「お薬手帳」を主治医や薬剤師に見せることで、**現在服用中の薬と同じような薬や、飲み合わせの悪い薬を服用してしまうことを避ける**ことができます。

また、過去にアレルギーや副作用が出た薬剤に関して、名称をしっかり伝えることができ安心です。毎回記入することで、自分の**通院記録**として管理することもできます。

注意することは?



病院、薬局ごとにお薬手帳を何冊も持たれている方がおられます。それではその病院だけの薬はわかりませんが、他の病院で処方された薬との飲み合わせなどは全くチェックできません。

複数の病院にかかっている方は特に気をつけて1冊にまとめてどこへいくにも保険証と一緒に持ち歩くようにしましょう!



1冊にまとめる!



地震などの災害時には薬を処方する手がかりにもなります。もっと詳しくお知りになりたい方は当院薬局、またはかかりつけ薬局でお尋ねください。

今回は「点滴について知ろう」です。お楽しみに。