

あおやま通信

今年も残すところ三ヶ月を切りました。毎年の事ではありますが、夏も終わり肌寒くなるこの時期が来ると一年は早いと実感します。

少し世の中が不安定ではありますが、何も起きずに年が越せればと思います。

キャリアスタートウィーク

8月の終わりに【キャリアスタートウィーク】で東畑中学校の生徒さんが実習に来てくれました。当施設の入所者の方からは「まるで孫が来たみたい」「若い人と接するとこちらも気分が若返るようだ」と言っていたが、今年も好評のうちに終了となりました。これからも地域の学校に協力して行こうと思っております。



車椅子で坂道を登る事がどれだけ大変かを体験してもらいましたが、終わった時にはハトハトです。



車椅子に乗ったままの買い物は難しいです！



車椅子用の車両を始めて使ったけれど、【宙に浮く】のが怖く感じました。

お菓子作り

9月30日にホットケーキミックスを使ってお菓子を作りました。ポウルに材料を混ぜてタコ焼き型に流し入れ、初めは職員がひっくり返していましたが、腕に覚えのある利用者様は見事にひっくり返し、まん丸ホットケーキ完成です。仕上げにチョコレートシロップをかけて出来上がり。皆さんで美味しく頂きました。ビターなお味のチョコレートは大人気でした。



あさがおユニット：伊藤

～栄養課便り～

食欲の秋となりました。今月は秋の味覚である『きのこ』の種類と特徴をご紹介します。

- 【しいたけ】・・・筋肉、骨を丈夫にするビタミンDのもとを豊富に含んでいます。骨粗鬆症の緩和と予防に有効です。
- 【えのきたけ】・・・ギャバという成分が豊富に含まれており、血圧や神経の安定に役立ちます。
- 【なめこ】・・・たんぱく質の吸収を助けて腸の働きを整え、胃、肝臓の粘膜を保護する効果があります。
- 【しめじ】・・・ビタミンDや、代謝アップに役立つビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシンなどを含みます。
- 【エリンギ】・・・食物繊維が豊富で、生活習慣病予防に効果的です。カリウムや、ビタミンB2も豊富なので高血圧の予防や、ガンの発生に関わる活性酸素の働きを抑えるといわれています。

きのこは冷凍することで、中の水分が膨張し細胞壁を破壊、その状態で調理することで中の旨味も香りも溶け出しやすくなるそうです。解凍するとその間に旨味が水に溶け出してしまうので、調理する際には凍ったまま、スープや炒め物に入れるのが良いようです。あらかじめ使う大きさにカットしてから冷凍しておくとう便利です。

いろんな料理にきのこを取り入れて、秋の味覚を楽しんでみて下さい。



管理栄養士：奥崎 成美