

「社協ふれあい」



R2

10
月
号

ケアマネジャーだより



秋も深まり、朝晩の冷え込みが一日ごとに増してきています。暖房の欠かせない季節となりましたが、上着などで温度調整を行いましょう。

今年はインフルエンザだけでなく新型肺炎にも注意が必要ですね。うがい・手洗いもこまめに行いましょう。

炊飯器で炊くだけ！サツマイモご飯



< 材料 >

- ・米・・・・・・・・2~3合
- ・サツマイモ・・・小2本
- ★みりん・・・・・・・・大さじ2.5
- ★酒・・・・・・・・大さじ2
- ★塩・・・・・・・・小さじ2/3

※栗でも代用できます！

< 作り方 >

- ① サツマイモの土を水で洗い落とし、角切りにして水に10~15分さらす。
(皮つきでも皮なしでも)
- ② お米をといで、水が白く濁らなくなったら、炊飯器のお釜に入れ、米の合数の水を入れる。
- ③ サツマイモを入れ、★の突いた調味料を入れてセットして炊飯する。
- ④ 炊きあがったら、下から救うように混ぜ合わせて完成（サツマイモが崩れないように）



いつまでも若さを保つ食事術

<若さを保つ5つの食習慣とは？>



① バランスの良い良質な朝食

適度に糖質を取ると体温が上がり、代謝が高まります。
朝食にお勧めの食材：納豆、玄米・雑穀米、ヨーグルト、果物

② 「腹7分目」の食事

「食べ足りない」くらいの量が若さを保つ秘訣。
空腹時に「長寿遺伝子」のスイッチがオン！



③ 少なめの糖質

1日に食べる白米やパンなどの糖質を減らしてみましょう。糖質の量が多い食品ワースト1位：かけうどん 2位：白米 3位：ショートケーキ

④ 7色の野菜

野菜に含まれるフィトケミカル（植物性化学物質）が老化の最大の原因である、細胞の酸化を防ぎます。



7色：白（ダイコン・ニンニク）赤（トマト・パプリカ）黄（トウモロコシ・レモン）

緑（ほうれん草 パセリ）紫（ナス 紫キャベツ）橙（にんじん まんごー）黒（ごぼう）

⑤ 一口30回かむ

よくかむと、血糖値の上昇を抑え、脳の老化や顔のたるみを防いでくれます！かむことで得られる健康効果：肥満防止、体力アップ、がんの予防など。

まとめ

健康に良いことを毎日続けるのは大変だと思かもしれませんが、実は、いつもの食事や生活習慣を少し変えるだけで体を若々しく保つことができます。簡単な運動で体を動かすことも大切だと思います♥

★介護者慰労金の申請書類が届いている方は担当のケアマネに必要事項を記入してお渡してください。

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

茂木 岡田 輿 松原 杉山 佐藤 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

