

# ちよこっと栄養メモ

## 紅白なます



なますは糖分と酢と一緒にとれるため年末の大掃除等の疲労回復効果が期待できる一品です。紅と白のお祝いの水引を、人参と大根で表現したものが紅白なますです。根菜である大根と人参は地中に根を張ることから、家や家業が安定しますように、という願いも込められています。今回のレシピは、紅白のなますに、ピンク色の新生姜とオレンジ色の干し柿を加え、彩も美しく、ピリリとした生姜の辛さと、甘い干し柿で、目にも味にもメリハリのある一品になっています

<2人分>

A	大根	120g	千切り
	人参	20g	千切り
	塩	小さじ 1/3	千切り
	新生姜 (ガリ)	10g	千切り
	干し柿	1/2 個	千切り
B	砂糖	小さじ 2	
	塩	小さじ 1/4	
	酢	大さじ 2	



- ① Aの大根・人参を千切りにし、塩をふってもみ込み、15分ほどおき、水分を出す。絞る。
- ② 新生姜、干し柿も千切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、Bの調味液に漬け込む
- ④ 30分ほどおいて味をなじませる。

# 職員紹介



介護士 飯野 道子  
まだまだ慣れないこともありますが、利用者様と職員の皆様と一緒に笑顔ある毎日を過ごせるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。



看護師 秋月 千穂  
前職では看護師として病院で勤務、保健師として地域包括支援センターで勤務して参りました。利用者様が安心して健やかに過ごせるよう今までの経験を活かして利用者様の視点に立った質の高いケアを行っていきたく思います。よろしくお願いいたします。



看護師 寺町 益美  
10月からはみんぐでお仕事をさせて頂くことになりました。よろしくお願いいたします。

はみんぐ職員は、施設内はもちろんのこと、日常生活においても三密対策や新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)※の活用など感染防止対策に努めています。感染防止にあたってご利用者様、ご家族様にはご不便をおかけしておりますが、引き続きご理解、ご協力をいただけますよう改めてお願いいたします。

※新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)。お勧めです。

Google Play App Store



公益財団法人柏市医療公社  
柏市立介護老人保健施設はみんぐ  
No.86 2020年12月発行

# はみんぐ だより

TEL 04-7134-0660 <http://www.kashiwa-haming.jp/>

## 新生命のこわり (20) 新しい日本人の平均寿命 (2)

施設長 多田 紀夫

Go To トラベル、Go To イートなど、国主導の Go To 事業展開のなか、新型コロナウイルス感染者は増加の一途をたどり、政府はやっと重い腰を上げ、対策に乗りだすようです。

新型コロナウイルスなどの感染から身を守る方法は感染源を遠ざけることしかありません。一方、万が一に備えて細菌やウイルスに対する抵抗力を醸成することも大切です。私が現在理事長を務める「日本臨床栄養協会」も「食事を通して感染症から体を守るすべ」を来年度の学術集会のテーマの一つとして掲げています。

嚥下性肺炎などが国民の生命予後に深くかかわっていることは事実ですが、食事を消化管から摂取することが、生命予後改善することも事実です。私どもの老健施設においても、栄養の取り方を点滴栄養から経口摂取栄養に変更して、健康を回復し元気になられた方を何人も見てきました。実際、食事由来の鉄分や亜鉛などの微量ミネラル、各種ビタミン、良質なたんぱく質などは細菌感染からの抵抗力を向上させ、褥瘡予防も期待されます。私の専門は高齢医学で、とりわけ動脈硬化症です。血清脂質を運ぶリポ蛋白のうち、HDL (高比重リポ蛋白) は血管からコレステロールを引きぬいて動脈硬化発症を予防することが知られています。HDL-コレステロールが善玉コレステロールと呼ばれるゆえんです。実は、このHDLという粒子には細菌を殺す作用、すなわち殺菌作用もあり、私自身この発見で若いころ特許を取得しました。経口的に食事を摂取することや適度の有酸素運動はHDLを増加させます。

大切なことは、誤嚥を避けながらも、時間をかけても結構ですので、しっかりと口から食べ物を摂ることに努め、HDLを増加させることです。コロナを回避し、食事を楽しんでください。



朝散歩での手賀沼の風景です (2020年11月)

# 笑顔のアルバム

## 入所利用者様



『お楽しみ会』  
職員の歌謡ショーやかくし芸を披露！！  
皆さん喜ばれていました。



『運動しよう会』  
ミニ運動会。棒を使って玉転がしをしたり、車イスの方も元気にがんばりました！



『芋ほり』  
今年も立派なお芋が沢山できました。大きなお芋が出てくると皆さん嬉しそうに見せてくれていました。



# 笑顔のアルバム

## デイケア利用者様



芋ようかん

『芋ようかん&スイートポテト作り』  
収穫したお芋で作りました。どちらも美味しく好評でした。

『ケーキ喫茶』  
ハロウィン おばケーキ  
見た目の可愛さはもちろんのこと、ケーキの味も抜群で皆さん喜ばれていました。



スイートポテト



『装飾作り』  
季節感を大切に作っています。ひとりひとりの作品を集めると見ごたえのある作品になります。



新型コロナウイルスの感染拡大が続いている状況の為、はみぐでは更なる感染防止対策に努めながら、作品作りやおやつ作りなど様々なレクリエーションを提供しております。

