



高齢者の介護や福祉の相談を承ります

令和6年10月

第3号

まるだより

発行
〒420-0834
伝馬町横内地域包括支援センター
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号
電話 054-207-8111

夜風は涼しいですが、まだまだ暑いですね。

秋は夏の疲れがたまり、
体だけでなく胃腸も疲れています。

さらに、冬に向けて大気が乾燥してくる季節でもあります。

れんこんをはじめ、豆乳や梨、白ごまなど、
体を潤す食材を積極的にとり入れて、
季節の変わり目に負けない体を作りましょう。



疲労回復と乾燥予防におすすめのれんこん

れんこんは、体にこもった余分な熱を冷まし、呼吸器を潤す食材。

薬膳では、喉の渇きや痛み、せき・たんを緩和する働きが期待できると考えられています。また、血の巡りや、胃の働きを改善して消化を促してくれる役割も。

夏の疲労回復に有効なビタミンB1を豊富に含む豚肉と一緒にするのがおすすめです。

赤身肉などに含まれるタンパク質には、血管を若々しく保つNO（一酸化窒素）の産生に関連するアルギニンというアミノ酸が豊富に含まれています。

タンパク質は血管自体を丈夫にしてくれるので積極的にとりましょう。

畑→男→→栓→琴

①前 ②架 ③気 ④開



文字の読みではなく
【色】を声に出していきましょう

◇黄緑赤黒青黄緑赤

◇緑黒黄青赤青緑黒

困ったなと感じたら
包括支援センターに
相談してみよう

- ・介護保険ってどんなものなの？
どうしたら使う事ができるの？
 - ・施設の事を聞いてみたい
 - ・父や母の物忘れが最近
多くなっているかもしれない・・・。
どうしたらいいの？
 - ・一人暮らしで掃除や買い物が大変！
- ★お気軽にご相談ください



れんこんと豚肉の簡単レシピ

レシピ監修 Cooking Studio MyTable 三井友見



豚しゃぶ蓮根の和風マヨ和え

一口大に切った豚薄切り肉を茹でる。
小松菜は一口大、蓮根は薄切りにして茹でる。
あらかじめ各々適量で合わせておいた、マヨネーズ・醤油・白ごまと、茹でた材料を合えて、完成！



蓮根の肉詰めチーズ焼き

蓮根は1cm程の暑さに切る。
よく練った豚ひき肉を蓮根の穴に詰めながら片面のみ乗せる。
フライパンにとろけるチーズをひき、肉のついている面から焼いていく。
チーズが溶けたら、ひっくり返す。
お好みで醤油をたらし、完成！

豚肉だけでなく、**チーズ**や**マヨネーズ**にも、タンパク質は含まれているので、フレイル予防にも最適です♪ 美味しく、しっかり食べて、夏の疲れをとりつつ**フレイル**予防にも取り組みましょう。



- ・しっかり食べて
- ・無理なく運動!
- ・家族や友人と楽しむ

健康寿命を延ばすポイントです!



最近、こんなことはありませんか?

- 瓶の蓋が空けにくくなった。
- よく物を落とすようになった
- 外へ出かけるのがおっくうになった
- 横断歩道を渡り切る前に、信号が点滅する
- 疲れやすい
- 体重が減ってきた
- おなかがすかない

フレイルとは…
加齢に伴い、体力・筋力・
精神力が低下していくこと

左の項目が
一つでも当てはまったら、
要注意!