

秋の味覚 きのこの魅力

今年の夏も終わり、涼しい季節となりました。食欲の秋を迎え、皆さんは秋の食材といえば何を思い浮かべますか？

今では1年中お店にあって食べることができますが、天然ものの旬は9月から11月頃のものが多い食材…秋の味覚きのこには、食物繊維や皮膚や粘膜の健康を保つナイアシン、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンB群も含まれており、栄養満点。免疫力アップや冷え性対策、生活習慣予防にも効果的な食物繊維が豊富に含まれています。また、カリウムも豊富に含まれており、高血圧予防にも効果的といわれている万能食材です。さらに、多くのきのこは低エネルギーで、ボリュームアップの食

材としても活用できるためダイエット中の方にもおすすめです。食べ方にも工夫があるそうです。きのこには水溶性の栄養素が多く含まれているので、スープや煮汁に溶けた栄養素も一緒に食べられる料理にすると栄養素を上手に摂取できます。日光にあてることでビタミンDが増えるため、生のしいたけよりも干しいたけの方がビタミンDを多く含むそうです。調理前に30分ほど天日干しをしてから使用すると効果的です。冷凍保存で旨味が増えるという話もあります。また、秋の味覚サンマにはビタミンが含まれていないため、きのこと一緒に食べると栄養価のバランスが良くなります。バランスの良い食生活を心がけ、食欲の秋を満喫しましょう。(洋)

土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼サービス付き高齢者向け住宅

住まいのタイプは3タイプあり、それぞれの現状に合わせたご入居が可能です。安心して住んで頂ける高齢者住宅とゆとりある暮らしを実現させる、土筆在宅介護サポートシステムをご利用頂けます。プライベートな時間と空間を確保しながらも決して一人きりにならないことが特徴です。



●初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させていただきます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

■介護員（正社員・パート）

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

■ホームヘルパー（パート）

資格・普通自動車運転免許

- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。



(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://www.tukushi-t.jp>

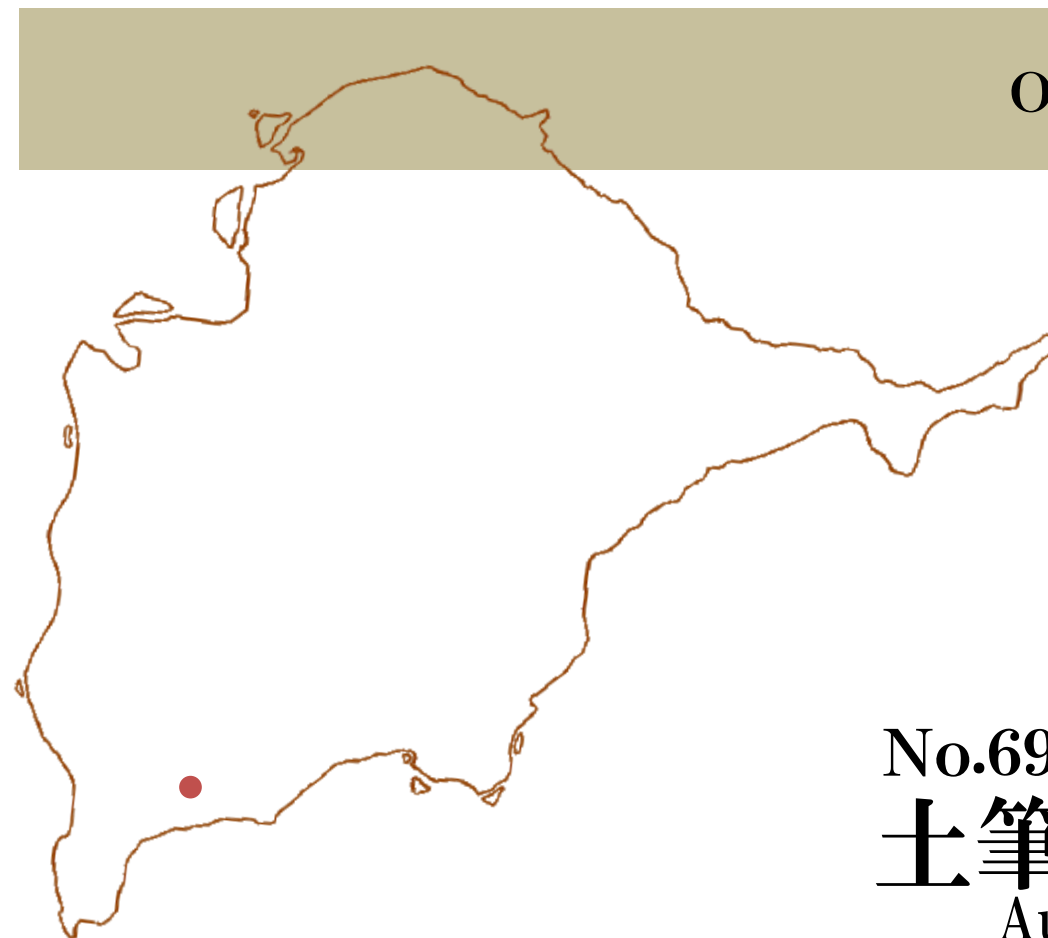
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 (土)

October 2022



No.69 土筆広報誌 Autumn news

▼夕飯は豆ごはん♪（シニアシェアハウス 土筆の郷）



土筆 News

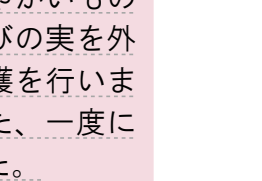
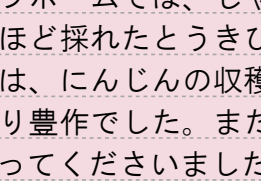
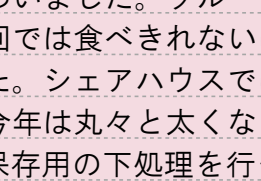
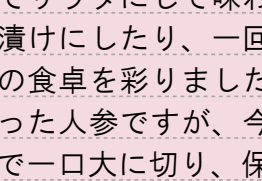
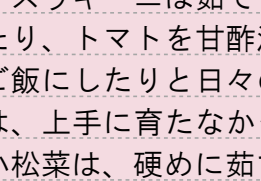
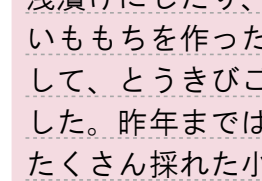
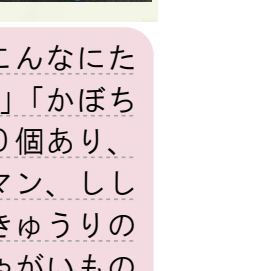
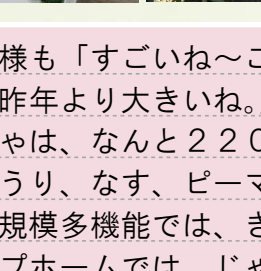
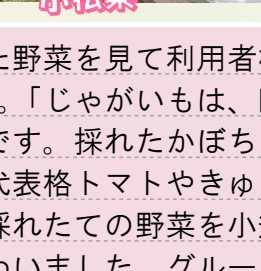
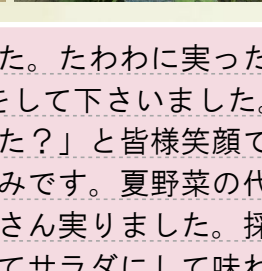
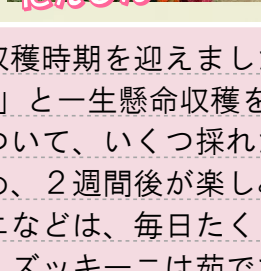
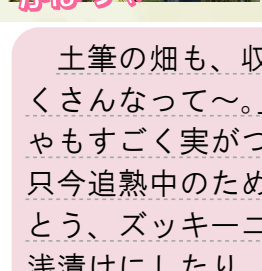
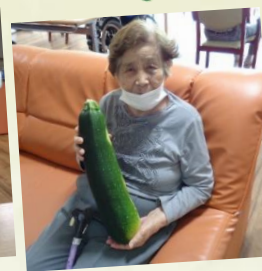


高い空と澄みわたる空気から、季節が秋に移ったことを感じます。空には、小さな雲のかたまりがうろこのように並んだり、もこもこの羊の群れのように並んだりと観る者を楽しませてくれます。土筆では、夏の終わりに行われた行事の一部をみなさまから頂いた素敵な笑顔と共にお届けします。

土筆の野菜



ズッキーニ



庭の花

(グループホーム土筆)



夏の草花が土筆の庭に、たくさん咲いています。どんな花が咲いているのか？庭を散策しながら、気に入った花を入居者様に摘んで頂きました。グループホームに戻ってから、素敵に活けてくださり、他の入居者様も生花から元気を頂いたようです。お花を活けると見た目の美しさや香りから季節の移り変わりを室内でも感じることが出来、リラックス効果もあるようです。「きれいなね。」「白い花は、涼しげでいいわね。」と皆様、笑顔で喜ばれていらっしゃいました。



えだまめ

(全事業所)



さやがふっくら膨らんで来たので、枝豆を収穫しました。今年も豊作でたくさん採れました。収穫した枝豆は各事業所にお渡しし、利用者様と一緒に枝からさやを外し、茹でたさやから豆を取り出す作業を行いました。何回かに分けて行いましたが、利用者様と一緒に山のように積み上げられた枝豆もあっという間に下処理が終わりました。「どんな料理になるのかな？豆ご飯？サラダ？玉ねぎと一緒にかき揚げも美味しそうだね！」と皆様、楽しみにされています。



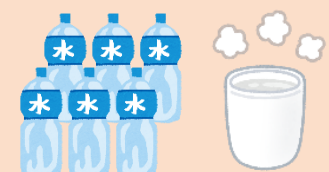
基礎代謝をあげましょう

年を重ねるにつれて脂肪が気になるようになってきた、食べ過ぎると体重が増えて戻らなくなったと感じることはありませんか？それは基礎代謝が低下しているからかもしれません。一般的に基礎代謝は年齢と共に低下していくと言われています。今回は基礎代謝を上げる為の食事をご紹介します。

基礎代謝を上げる食事法

水を飲む

特に常温の水や白湯（お湯を冷ましたもの）が良いとされています。1日に2L～3L程飲むのがおすすめです。500mlのペットボトル4～6本程度が目安です。



体を温めてくれる食材やタンパク質が多い食材をとる

ごぼうや玉ねぎ、かぼちゃ、人参などの根菜類や暖色の野菜
紅茶や中国茶、ほうじ茶などの発酵させた茶葉で淹れるお茶、薬味や香辛料
卵類、肉類、豆類など良質なたんぱく質が多い食材をとりましょう。



よく噛んで食べる

食べ物をゆっくりよく噛んで消化すると、内臓の活動が活発になり、エネルギーが使われて体温が上がると言われています。よく噛むようにするにはレンコンやごぼうなど噛む回数が多い食材を増やしたり、一口の量を少なくしたりしましょう。



腸内環境を整える

腸内環境を整えるには乳酸菌や食物繊維を積極的に食べましょう。乳酸菌はヨーグルトや納豆、漬物などに含まれています。乳酸菌の餌となるオリゴ糖も一緒に摂るとさらによいと考えられています。



土筆の畑も、収穫時期を迎えました。たわわに実った野菜を見て利用者様も「すごいね～こんなにたくさんなって～」と一生懸命収穫をして下さいました。「じゃがいもは、昨年より大きいね。」「かぼちゃもすごく実がついて、いくつ採れた？」と皆様笑顔です。採れたかぼちゃは、なんと220個あり、只今追熟中のため、2週間後が楽しみです。夏野菜の代表格トマトやきゅうり、なす、ピーマン、ししとう、ズッキーニなどは、毎日たくさん実りました。採れたての野菜を小規模多機能では、きゅうりの浅漬けにしたり、ズッキーニは茹でてサラダにして味わいました。グループホームでは、じゃがいものいもちを作ったり、トマトを甘酢漬けにしたり、一回では食べきれないほど採れたとうきびの実を外して、とうきびご飯にしたりと日々の食卓を彩りました。シェアハウスでは、にんじんの収穫を行いました。昨年までは、上手に育たなかった人参ですが、今年は丸々と太くなり豊作でした。また、一度にたくさん採れた小松菜は、硬めに茹で一口大に切り、保存用の下処理を行って下さいました。