
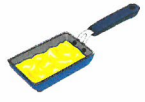


# 富美岡荘ホームヘルプ事業所

春を感じてみませんか？

春野菜レシピ 春小鉢

## 菜の花 錦糸卵

1. 菜の花をゆでる 
2. 錦糸卵を作る 
3. しょうゆ+みりん+だしの素をあわせておく
4. すべてを混ぜ合わせて出来上がり！！



厳しい寒さが続いておりますが、梅のつぼみが春を知らせる季節となりました。

天気の良い日、体調の良い日は日光浴などしてみませんか？日光に当たることで体の中でビタミンDが作られ、骨を丈夫にする作用があるので骨粗しょう症の予防にもなります。食物から摂るビタミンDを補うのが日光の力です。日光を浴び心身ともに健康促進していきましょう！

春の旬！いくつ思い浮かびますか？

キャベツ・たけのこ・菜の花・あさり・ひじき・わかめ・ふきのとう・たまねぎ  
ブロッコリー・さわかき・わかさぎ・しらす・でこぽん・甘夏・キウイなど・・・

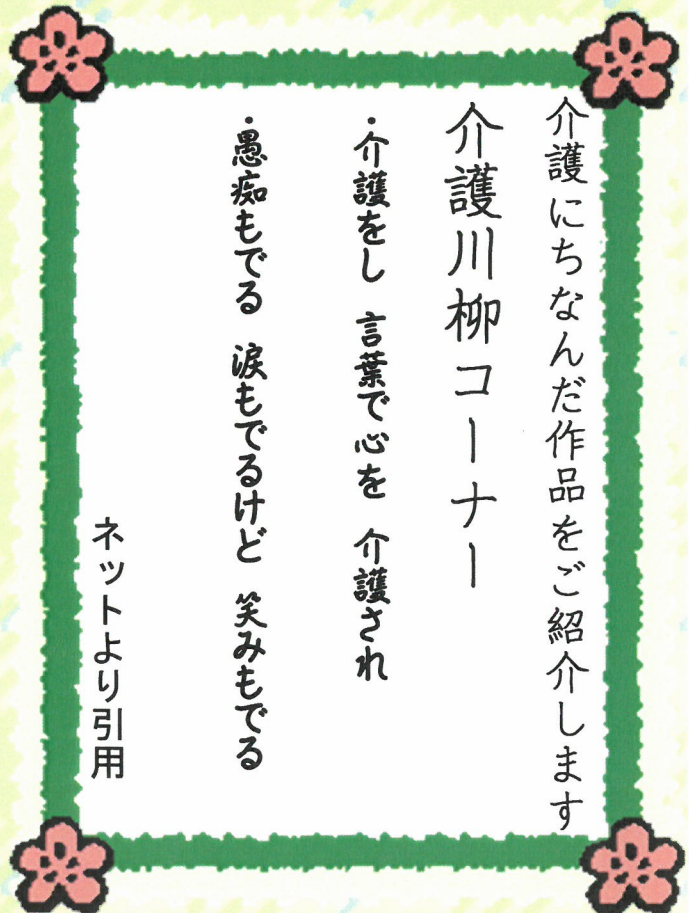
## 介護なるほど！ワンポイント！

### ～食事編～

毎日の食事は生きる喜びです。楽しく食事をしたいですね。  
噛む力や飲み込み力が足りなくても工夫すれば大丈夫！！

(ポイント)

1. やわらかく煮る・蒸す、硬いものはすり下ろして調理する
2. 野菜や肉は切り込みを入れたり叩いて繊維質を断つ（すり身など）
3. 水分が多いものや、パサパサ・ポロポロした食感のものはとろみを付ける（片栗粉・とろみ剤など）
4. 味付け酸味は強くしない
5. 卵やヨーグルト、マヨネーズなどのとろみのある食材を上手に利用する



介護にちなんだ作品をご紹介します

介護川柳コーナー

介護を一言葉で心を介護され

愚痴もでる 涙もでるけど 笑みもでる

ネットより引用

ヘルプ事業所

苦情解決責任者  
苦情受付担当者

三浦和士  
佐々木和美