

# グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14

電話 0859(21)0371

E-mail gh-yamato@med-wel.jp

ル・ソラリオン名和  
ホームページ用  
QRコード



～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

## ヴァイオリン・ヴィオラ演奏会

7/20(日)ヴァイオリン・ヴィオラの音楽グループ Andante「アンダンテ」さんを招いて、演奏会を行いました。『アンパンマンマーチ』や『見上げてごらん夜の星』を演奏され、最後に演奏された『ふるさと』を皆さんで歌いました。ヴァイオリンやヴィオラの大きさや音の違いを教えてくださいました。それぞれの楽器が織りなす音色に触れ、有意義な午後のひとときを過ごすことができました。



# 避難訓練

7月25日に日中想定の避難訓練を行いました。実際に火災が起こった場合を想定し、消火器で初期消火までの動きの確認を行いました。避難訓練終了後は、水消火器を使って、消火訓練も行いました。施設内に置いてあっても、普段消火器を触る事がないので、実際に消火器を持つと、こんなに重たいんだなと改めて実感しました。火災が起きないことが一番ですが、実際に火災が起こった場合、今回の訓練を活かすことが出来たらと思います。



## 8月 季節の健康レシピ!

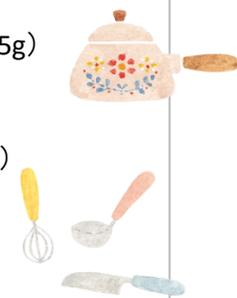
### 豚しゃぶ香味野菜サラダ

豚肉は茹でることで、余分な脂を落とすことができます。食欲増進作用がある**香味野菜**で、夏バテに効くビタミンB1を含む豚肉をさっぱりと食べられます。また、動脈硬化のもととなるLDLコレステロール(悪玉コレステロール)の排出を手伝う食物繊維をたっぷり含んだメニューです。



#### 【材料:2人分】

冷しゃぶ用薄切り豚肉.....14枚(140g)  
タマネギ.....大1/4個(100g)  
みょうが.....大1個(15g)  
カイワレ大根.....1/4パック(15g)  
サニーレタス.....3枚(90g)  
トマト.....1/2個(60g)  
かつお節.....小パック1袋(2g)  
万能ねぎ.....10g  
A<かけだれ>  
しょうゆ.....大さじ1と1/2  
酢.....大さじ1と1/2  
砂糖.....小さじ1/2  
しょうがチューブ.....適宜(3cmくらい)



①タマネギ、みょうがは、繊維に沿って薄切りにする。タマネギは、1分程度水に放ちザルにあげて水気を切っておく。カイワレ大根は根を落とし半分に切る。サニーレタスは、食べやすい大きさにちぎっておく。トマトはくし切りにし、万

②万能ねぎは、Aの調味液とまぜ、かけだれとする。

③豚肉を、沸騰したお湯に1枚ずつ広げて入れる。箸で揺らしながら茹で、肉の色が変わり火が通ったら、氷水に入れ粗熱をとり、ザルにあげ水気を切る。

④サニーレタスを皿に敷き、豚肉、タマネギ、みょうがをのせ、カイワレ大根、トマトを飾り付ける。食べる直前に、2のかけだれを全体に回しかけ、かつお節を振りかける。

**豚肉:** 良質なタンパク質がしなやかで丈夫な血管をつくれます。

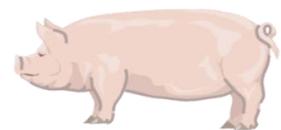
また、豊富なビタミンB1が、夏バテの予防・回復を助けてくれます。

**みょうが:** みょうがの香りの成分であるα(アルファ)-ピネンは、血液の循環を促進させる作用があります。また、体内の余分なナトリウムの排出を促す、カリウムが豊富に含まれます。

**サニーレタス:** 食物繊維が動脈硬化のもととなるLDLコレステロール(悪玉コレステロール)の排出を手伝います。抗酸化作用のあるビタミンCやビタミンAがたくさん含まれています。

**かつお節:** DHA、EPAが血液の流れをスムーズにしてくれます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。

[レシピ考案・監修]管理栄養士 木下 奈美



全国健康保険協会 協会けんぽ

豚しゃぶの香味野菜サラダ | 健康サポート | 全国健康保険協会

《<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/8/2908/>》引用