

# ひなたぼっ

■施設理念■

「ご利用者の意思を尊重し、  
最期まで安心した生活を支援します」

■施設方針・テーマ■

「地域から信頼されるサービスを提供します」

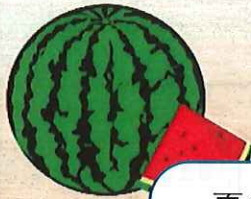
介護老人福祉施設  
ル・ソラリオン

〒682-0023  
鳥取県倉吉市山根55-3  
TEL：0858-26-0115  
FAX：0858-26-0116  
E-MAIL：sora@med-wel.jp  
HP：https://www.med-wel.jp/



## 夏の風物詩

### スイカ 割り～



夏の恒例行事としてスイカ割りを行いました。抱えきれないほどの大きなスイカに皆さんびっくり！  
甘くてみずみずしい美味しさに、次々とおかわりをされていました。

## 鮮やかな紫陽花色のゼリーを手作り

紫の2色のゼリーを使っておやつ作りを行いました。それぞれトッピングも楽しまれ、出来上がりに「とても綺麗」「おいしい！」と好評でした。



▲素敵なセッティング



▲これから盛り付けです

# ソラリオン お祝いご膳

ル・ソラリオンではその月に誕生日を迎えられた皆様のお祝いを兼ねて、毎月『お祝いご膳』を提供させていただいています。今年の4月から7月までのお祝いご膳をご紹介します。

## 4月のお祝いご膳



あさり・菜の花・かつお・竹の子・わかめ・いちご等、旬の食材を使った春いっぱいのご膳に手作りの甘酒も添えて。

## 5月のお祝いご膳



7種の具を使った豪華なちらし寿司・そら豆の白和え・あんかけ茶碗蒸し・アオサのすまし汁。そして、かわいらしい鯉のぼりのお饅頭。

## 6月のお祝いご膳



手作りおはぎを主役に、鰻と胡瓜の酢の物・梅風味の茶碗蒸し・メロンとパイナップルの盛合せと盛りだくさん。

## 7月のお祝いご膳

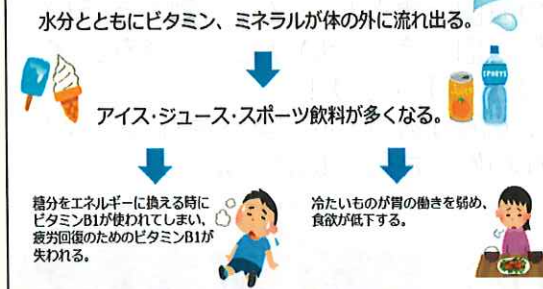


鰻をふんだんに使ったちらし寿司、冷しあんかけ茶碗蒸し、湯葉のお刺身風、具沢山の沢煮椀と豪華なご膳。手作りのプリンアラモードも大好評。

# 夏バテ で食欲が落ちてしまいませんか？

お盆も過ぎ、暑さのピークは過ぎたものの、残暑も厳しく「夏バテ」されている方も多いのではないのでしょうか？そんな時の食事のポイントをご紹介します。

### 【大量の汗をかく】



### 【暑さで疲れやすく、だるさがある】



### 【暑い夏、体の中で起きていること】

## ポイント①

脂質の摂取をなるべく控えましょう。脂質の消化には時間を要するため、夏ばてで弱った胃腸には負担がかかってしまいます。

脂質を多く含んだ食べ物を摂る時は、下ごしらえや調理法を工夫するとよいでしょう。例えば肉類は、脂肪や皮を取るだけでも余分な脂質を減らせます。また、「炒める」「揚げる」より、「蒸す」「ゆでる」を選択することも方法の一つです。調理法を工夫することで同じ食材でも胃腸の負担を減らすことができます。

## ポイント②

消化の良いタンパク質源を摂りましょう。鶏肉や白身魚は比較的消化がいいので、消化機能が低下している夏にはお勧めの食材です。そこにシソやミョウガなどの香味野菜で香り付けをしたり、柑橘類や梅干しなどの酸味を効かせてみてみましょう。

## ポイント③

いくら暑いからといって、冷たい料理ばかりでは胃腸に負担がかかり、食欲不振をさらに深刻化してしまいます。血行を良くし新陳代謝を高めるうえからも、1品は温かい料理を取り入れたり、飲み物は常温のお茶や水を選ぶようにしましょう。

