

e-care 通信



Vol.149
2023年10月

Cover Sweets

大学いも

Candied Sweet Potatoes



揚げたさつまいもに、甘〜い蜜を絡めた素朴なおやつ、大学いも。最近では、デパ地下やスーパーだけでなく、専門店も見かけるようになりました。

日本人にとって馴染み深い食べ物ですが、各地で形状や味付けが異なるようです。調べてみたら、面白いかもしれません・・・。



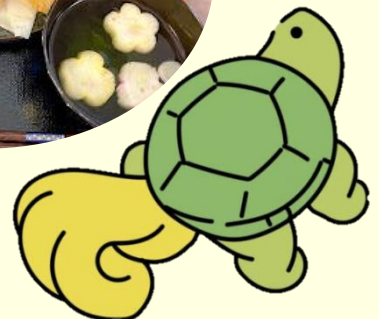
今年は、9月18日
月曜日でした！

9月第3月曜日の**敬老の日**は、「長年にわたり社会に
尽くされてきたご高齢の方々を敬愛し、**長寿を祝う日**」です。

縁起物としてよく知られているモチーフの1つである

鶴と亀は、「鶴は千年、亀は万年」と言われるほど

「長寿のシンボル」となっています。



これからも、ご健康で明るくお過ごしくださいますよう、
お祈りいたします。



毎週水曜日のランチは、
いつもより少し豪華になります！
この日はカレーライス。
好評でした！

りなの森



グループホーム中里

パリッと
良い音♪



準備体操中：



可愛い女の子の
塗り絵をしました！
配色がステキです！



フローレンス川島田



グループホーム座間



折り紙をちぎり、
お月様の貼り絵を
つくっています。
どのような貼り絵
ができるか楽しみ
ですね。





イー・ケア通信

過去のイー・ケア通信を
見ることができます！

当社ではこの度、ご覧いただく皆さまにより見やすく、
そして情報を分かりやすくお伝えできるように、
デザインや構成を一新し、リニューアル致しました。



イー・

ホームページをリ

最期まで

その人らしい生活を

ご提供いたします

有料老人ホームをはじめ、イー・ケアは皆さまの
日々の生活がより快適にお過ごしいただけるよう、
お力になればという気持ちを込め、介護サービス
をご提供させていただいております。

[サービス案内 →](#)

[会社案内 →](#)



リクルートサイトも
ご覧ください。
職員の声など、多数
載せています！

イー・ケアではたらく

Work at e-care

イー・ケアは、これからの人材を求めています。
私たちと一緒に会社を盛り上げていきましょう！

[イー・ケアが求める人材](#)

[数字で知る](#)

[イー・ケアの人事制度](#)



各施設の職員が
施設の日常をお届けします！

施設のご案内



● フローレンス新富士



● フローレンス川島田



● フローレンス富士の郷



● フローレンス南箱根



● りなの森



● イー・ケア中里



● イー・ケア座間

空室状況 →

各施設のブログの
更新もお知らせします♪

ケアの

ニューアルしました

これからも引き続き、

内容の充実に努めてまいります。

今後とも、よろしくお願い申し上げます。

施設の空き状況の確認が
見やすくなりました！



この QR コードから
読み取ることが
できます！

グループホーム

イー・ケア中里

予約受付中



施設情報を見る →

イー・ケア座間

空き1部屋



施設情報を見る →



今月のテーマは…

さつまいも

10月になり、涼しくなってきましたね。秋は、穀物や果物など多くの食材が収穫されます。秋野菜は、夏の野菜に比べて水分が少なく、甘くて味が濃いのが特徴です。今回は、さつまいもについてご紹介いたします。



<さつまいもの品種>

さつまいもの主要品種は、約60種類もあるそうです。色や食感など様々ですが、「しっとり系」「ほくほく系」「ねっとり系」の3つに分けられています。

しっとり系

ほくほく系とねっとり系の中間くらいの食感。のど越しが良く、なめらかでさっぱりと食べられます。

- ・シルクスイート

絹のようになめらかな食感で甘味が強いのが特徴。

ほくほく系

昔ながらの焼き芋を味わうには、ほくほく系のさつま芋が良いです。水分少なめで、ほくほくとした食感で優しい甘さが特徴です。

- ・紅あずま

全国的に主流で、特に関東地方で多く栽培されている。

- ・鳴門金時

西日本に主に流通している。栗のようにほくほくとした食感が特徴。

ねっとり系

近年主流で人気のある、ねっとり系。水分や蜜の量が多く、粘り気のある食感が特徴です。

- ・安納芋

蜜のような濃厚な甘みとクリームのようにねっとりとした食感が特徴。

- ・紅はるか

安納芋と同じように甘味が強く、後味はすっきりとした味わい。



＜さつまいもの栄養価＞



① 食物繊維

さつまいもは、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。不溶性は、腸を刺激し便通を促す役割があります。水溶性は、水に溶けると粘度を増し栄養の吸収速度を緩やかにする役割があります。どちらも腸の動きを活発にして、整腸効果が期待できます。

② ビタミンC・E

ビタミンCは、コラーゲンの合成に必要な栄養素で、皮膚や粘膜を健康に保つ役割があります。水に溶けやすい性質を持っているため、スープや煮込み料理などがお勧めです。

ビタミンEは、「若返りのビタミン」と呼ばれ、強い抗酸化作用を持っています。炒め物など油と一緒に摂取すると体内への吸収率が高まります。

③ カリウム

カリウムは、体内でナトリウムとバランスを取ることで、体内の浸透圧を調整する役割を持っています。

干し芋は、栄養がぎゅっと濃縮され、鉄分や食物繊維・ミネラルなど豊富に含みます。保存がきくので、小腹が空いた時に食べてみてはいかがでしょうか。

カラフル さつま芋サラダ

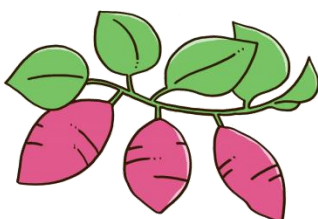
＜材料＞ 2人分

- ・さつま芋…150g
- ・胡瓜…1/4本
- ・人参…20g
- ・コーン…10g
- ・マヨネーズ…20g
- ・塩コショウ…少々

＜作り方＞

- ① さつま芋の皮は良く洗い、1cm角に切る。水に浸しておく。
- ② 胡瓜はスライスし塩もみをする。人参は銀杏切りスライスにする。
- ③ ①のさつま芋の水を切り、人参と一緒に耐熱容器へ入れる。600wで約3分加熱する。
- ④ コーンと②の胡瓜、③をマヨネーズで和え、塩コショウをして完成

＜1人分 246kcal たんぱく質 1.5g 脂質 12.7g 塩分 0.3g＞



さつま芋の皮にも栄養素がたくさん含まれていますので、皮ごと調理するのがポイントです。他の野菜も一緒に和えるので、カラフルで見たいも楽しめる一品です。

フローレンス新富士

静岡県富士市
宮島 993-1
TEL:0545-64-2827



りなの森

静岡県沼津市
大諏訪 234
TEL:055-952-7770



フローレンス富士の郷

静岡県富士宮市
万野原新田 4068-9
TEL:0544-58-9605



フローレンス南箱根

静岡県田方郡函南町
平井 1690-37
TEL:055-974-1323



フローレンス川島田

静岡県御殿場市
川島田 796-1
TEL:0550-84-7099



住宅型有料老人ホーム

デイサービス

わくわくデイサービス富士宮

静岡県富士宮市
ひばりが丘 884
TEL:0544-66-9170



デイサービス イー・ケア中里

静岡県富士市
中里 172-7
TEL:0545-32-6653



グループホーム

イー・ケア中里

静岡県富士市
中里 172-7
TEL:0545-32-6654



イー・ケア座間

神奈川県座間市
栗原中央 3-10-1
TEL:046-257-1226



[沼津市] ポプラ訪問介護ステーション沼津
TEL:055-952-1110

[富士市] わくわく訪問介護ステーション富士
TEL:0545-30-7158

[富士宮市] ポプラ訪問介護ステーション富士宮
TEL:0545-66-9170

[御殿場市] きらら訪問介護ステーション
TEL:0550-88-8611

[函南町] ポプラ訪問介護ステーション南箱根
TEL:055-974-1323

訪問介護事業所

居宅介護支援事業所

[富士市] あおい居宅介護支援事業所富士
TEL:0545-30-7158

[沼津市] あおい居宅介護支援事業所
TEL:055-924-3871

[三島市] あおい居宅介護支援事業所三島
TEL:055-955-7350

介護用品

[富士市] ゆい介護用品
TEL:0545-32-9387

株式会社イー・ケア

〒410-0055

静岡県沼津市高島本町 16-16 高島本町ビル 2 階
TEL:055-924-5218 FAX:055-926-6730
URL: <https://www.e-care.co.jp/>

入居相談・施設見学予約受付中！

0120-968-758

HP からも資料請求ができます。
お気軽にお問い合わせください。

