

e-care

通信



Vol.151
2023年12月

Cover Sweets

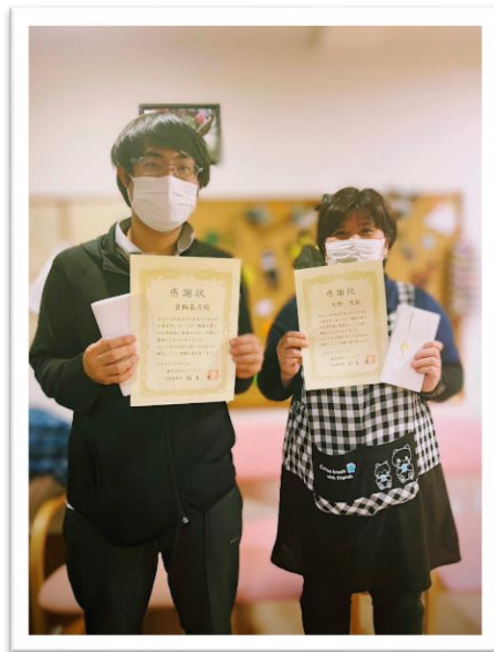
パネトーネ

Panettone



イタリアのクリスマスの代表的なお菓子「パネトーネ」。ふわふわ柔らかい生地の中に、ドライフルーツがたっぷり入ったケーキです。イタリア語で、「大きなパン」という意味があります。言葉の通り、イタリア人たちは、クリスマスシーズンに入ると、このケーキを買って、クリスマス当日まで、毎日少しずつカットしながら食べるようです。アイスクリームを添えたり、トーストしたり・・・食べ方もいろいろありそうです。

勤続 10 年以上の職員に対して、
その功労に感謝し、賞状と記念品を贈呈する
「永年勤続表彰」を今年も行いました！



これまで、イー・ケアを支えてきた皆様に
敬意を表し、感謝を申し上げますとともに、
これからの益々のご活躍をお祈りしております。

各施設で

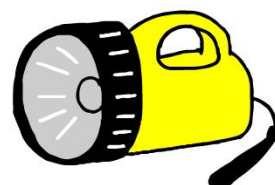
防災・避難訓練

を行いました！

通報訓練

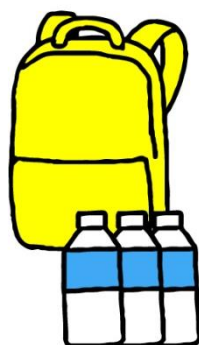


実際の火災を想定しながら、
落ち着いて住所や火元の様子を
消防隊の方へ伝えます。



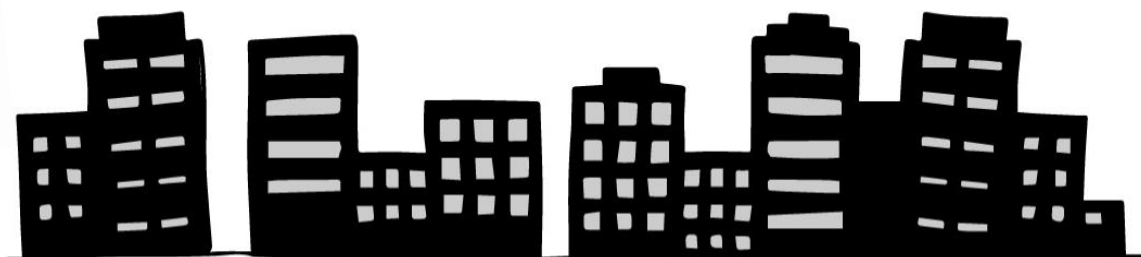
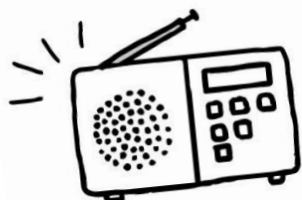
避難訓練

日中の 1 階居室の火災を想定して、
火災場所から遠いところへ避難します。



防災訓練の DVD を見ながら、ヘルメット
着用方法などを学びました。

映像学習



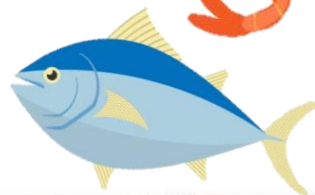


グループ
ホーム座間



海鮮

施設のイベント食の様子を
お届けします！
今回は久しぶりのお寿司！



フローレンス
南箱根





フローレンス
新富士



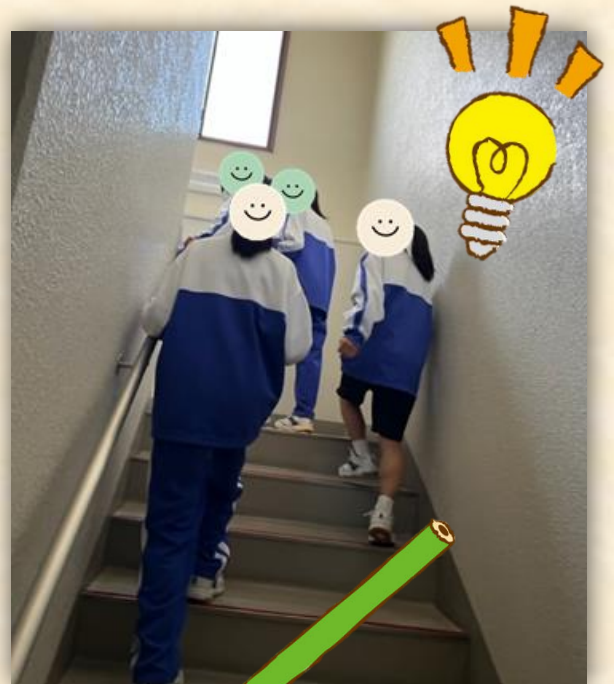
皆様に喜んでいただきました！
やっぱりお寿司は大人気です♪



りなの森近隣の中学校の生徒が

『福祉体験実習』に来てくれました。

アイマスクで目隠しをして、階段上り下り体験や
ご利用者様と折り紙でこまをつくりました！



1人でも多くの方に、福祉業界を目指して
もらいたいですね。

これからのご活躍を楽しみにしております！





今月のテーマは…

基本味

基本味は、甘み・酸味・塩味・苦味・うま味の5つに分類されます。辛みや渋みは刺激として感じるため含まれていません。おいしさを感じることはもちろん、腐敗した時に感じる酸味など危険な食材を避ける役割もあります。今回は、基本味についてです。



＜五つの基本味＞

① 甘み

エネルギー源が体内に入ることを知る役割があります。主な成分は、果糖・ショ糖・ブドウ糖で、果物やさつまいも、はちみつ等様々な食材に存在しています。疲れが溜まっている時などに必要と感じます。

② 酸味

未熟な果実や腐敗した食べ物を体内に入れないようにする役割があります。主な成分は、クエン酸・酢酸・乳酸があります。クエン酸は疲労回復を助ける効果があるといわれています。食材として、酢・柑橘系の果物・ヨーグルトなどが挙げられます。

③ 塩味

体の働きに必要なミネラルを知る役割があります。主な成分は、塩化ナトリウムで食塩や醤油、味噌などが挙げられます。食材の素材を引き立てる効果もあります。

④ 苦味

毒素などの有害物質を体内に取り入れてはいけないと警告する役割があります。コーヒーやゴーヤ、ピーマンなどの食材は苦味を感じやすく、経験を重ねることで美味しいと感じるようになります。

④ うま味

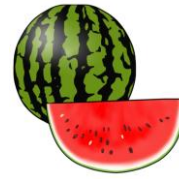
体をつくるために必要なタンパク質を知る役割があります。成分として、グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸があります。出汁をとる際に使われる昆布や鰹節、干し椎茸はうま味を感じやすいです。



＜味の相互作用＞

複数の味を組み合わせると味の感じ方が変わること、相互作用といいます。
相互作用には、相乗・抑制・対比の効果があるのでご紹介します。

① 対比効果



異なる2種類の味を合わせた時に、一方の味を強める効果です。

例えば、すいかに塩を振って食べると甘味が強く感じたり、おしるこに塩を入れて作るのも甘味が引き立つのからです。また、だし汁(うま味)に塩や味噌(塩味)を入れることで、うま味が増したように感じるのも対比効果です。

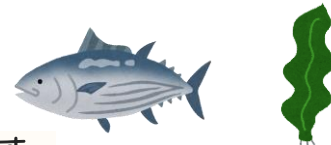
② 抑制効果



異なる2種類の味を合わせることで、一方の味を弱める効果です。

例えば、コーヒーに砂糖を入れることで苦味を弱く感じたり、レモンなどの酸っぱい果物に砂糖やはちみつを漬けて食べると酸味が抑えられたりするのが抑制効果です。

③ 相乗効果



同質の味が合わさることで、より一層その味が強調される効果です。

例えば、鰹節に含まれるイノシン酸と昆布に含まれるグルタミン酸が合わせることで、うま味が増すのが相乗効果です。味にコクや深みが増し、より一層美味しく感じられます。

美味しい出汁の取り方

＜鰹だし×昆布だし＞

- ① 水1ℓに昆布10g入れて、30分～1時間程浸す。
- ② 中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
- ③ 再び沸騰させ、鰹節20gを入れて鍋底に沈むのを2～3分待つ。
- ④ ザルにキッチンペーパーを敷き③を濾す。

出汁を取ることで素材の味を引き立たせ、塩分を控えても美味しい料理を作ることができます。ぜひお家でも試してみてください。



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

[御殿場市] きらら訪問介護ステーション

TEL:0550-88-8611

[富士市] わくわく訪問介護ステーション富士

TEL:0545-30-7158

[函南町] ポプラ訪問介護ステーション南箱根

TEL:055-974-1323

[富士宮市] ポプラ訪問介護ステーション富士宮

TEL:0545-66-9170

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。

