



ケアサポート志保 しほっこいだよ!

株式会社 志保
富士宮市野中1044-3
TEL : 0544-22-0166
FAX : 0544-66-4722
監修 石川

発行日
R8.5.7

外出の機会が増える季節となりました。そんな過ごしやすい5月は、意外と「熱中症」になりやすいことをご存じでしょうか。熱中症は真夏の時期に起こりやすいと思われがちですが、**5月からすでに熱中症のリスクが高まっているのです。**

5月でも涼しい日もあれば最高気温が25℃以上の「夏日」になることもあるので注意が必要です。体もまだ暑さに慣れていないため、気温や体調に注意しながら適度に水分補給と休憩をとり、春から夏への季節の変わり目の環境の変化に体が対応できるように、今から準備をしていきましょう。



水分補給をしっかりと



食事からの栄養補給



体力作りと十分な休養

現在のケアサポート志保

・グループホーム
空き状況

残り **1** 室

・訪問介護
空き状況

大変申し訳ございませんが、
現在、訪問介護は
空きがない状況です。

他、詳細につきましては
お電話にてお願いいたします。



5月と言えば**八十八夜**・・・煎茶を飲んだ後の「茶殻」には抽出したお茶に溶け出さない、食物繊維やビタミンE、カロテンが豊富に残っています。特に、新茶ならではの柔らかい若芽は飲んだ後食べてもおいしいようです。3煎くらいまで飲んだ後は渋みや苦みもほとんどないので、よく水分をきって、料理に使ってみるのもいいと思います！

茶殻の佃煮レシピ



- ・茶殻・・・40g
 - ・水・・・50ml
 - ・砂糖・・・大さじ1
 - ・醤油・・・大さじ1と1/2
 - ・みりん・・・大さじ1
 - ・かつおパツ・・・1パック(1.8g)
 - ・白いりごま・・・大さじ1
- ①フライパンに水、砂糖、醤油、本みりんを入れて軽く煮詰める。
 - ②茶殻とかつお節も加え水分が無くなるまで煮詰める。
 - ③最後に白ごまを加えて混ぜ合わせる。



5月の旬の食材



野菜

新じゃがいも、新玉ねぎ、春キャベツ、そら豆、アスパラガス、たけのこ など

魚介

かつお、あじ、さわら、いわし など

果物

いちご、さくらんぼ、甘夏などの柑橘類 など

memo

和食ではこれらを煮物、天ぷら、焼き魚、和え物などで取り入れると、季節感と栄養を両立できます。

お問い合わせはこちら

☎.0544-22-0166 📠.0544-66-4722

Mail.keasaportshiho@yahoo.co.jp



志保HP



ブログ

編集後記

爽やかな5月晴れに夏の気配を感じる今日この頃、気づけばあっという間に4月が過ぎてしまいました。5月はGWなどの行事も多いので、好きなことを楽しんだり、好物を食べたりすることで、気分転換をしながら皆様もお過ごしください。

