



# ふれあいの森 介護ショップ

平成28年6月

【営業時間】 9:00~18:00  
【定休日】 日/祝祭日  
【電話番号】 0224-61-0721

今年も梅の収穫が始まりました。角田市は梅花の里として梅の生産が盛んです。梅干しに含まれるクエン酸は疲れをとる働きがあり、夏バテ防止にも効果があるそうです。これから梅雨に入りますが、晴れ間には一歩外に出て、リフレッシュしてみましょう。

ふれあいの森では、じめじめとした梅雨をふきとばすような明るい笑顔と元気さで、皆さまのご来店をお待ちしております。



## ふれあいの森おすすめ商品

大変ご好評いただいております！

### Cラインパンツ

婦人用



日本製



### Gラインパンツ

紳士用



前かがみ体型をさりげなくカバーして、履いた時のラインがきれいです。カーブが腰をすっぽりと包み込み込むので腰掛けたりかがんでも背中が見えずに安心です。

※ お店にサイズがない場合はお取り寄せになります。 各種 **3,580円** (税込)

### ★お手軽レシピ



### ひよこ豆のカレー煮の作り方★

材料(2人分)

- ひよこ豆(水煮) 100g
- たまねぎ 100g
- 牛ひき肉 60g
- にんにく 1かけ

【A】

- 水 2カップ
- 白ワイン 大さじ2
- コンソメ 小さじ1/2
- カレールー 40g

- (1) 玉ねぎは粗いみじん切り、にんにくはみじん切りにします。
- (2) 鍋に油を熱し、(1)とひき肉を加えて炒めます。
- (3) (2)に【A】の調味料、水けを切ったひよこ豆を加えて、焦がさないようによくかき混ぜながら、15分ほど煮込んで完成。

# 熱中症・夏バテ対策



## ◇熱中症・夏バテの要因◇

- ① 気温が高くなり暑さによって消化機能が低下する
- ② 汗を多量にかき脱水を起こしたり、逆に水分を摂りすぎて体内の水分やミネラルのバランスが悪くなる
- ③ 湿度が高くなると汗の蒸発が妨げられ、体内に熱がこもり体温調節ができなくなる

## 熱中症



### 予防と対策のポイント

1. 暑さを避ける
  - ◆暑さが厳しい日・時間帯の外出をなるべく控える
  - ◆帽子、日傘などでからだに受ける熱を軽減
  - ◆エアコン、扇風機を積極的に活用
2. 水分補給
  - ◆のどが渇く前に、こまめに水分補給
  - ◆外出時も常に水分を持ち歩く
  - ◆たくさん汗をかいたら適度に塩分も補給

## ◇皆さんの熱中症・夏バテ対策法◇

黒砂糖を1日数回頬張ります、ミネラルは勿論ですが適度の塩分が含有されているので水分補給以外にもかなりの効果があると思います。(70代男性)

あまり暑いと冷たい麺類が食べたくなります。しかし、冷たい麺だとおかずがあまり進まなく、栄養が足りなくなりがちなので、具沢山のぶっかけそば・うどんにします。乗せる具は「大根おろし、おくら、めかぶ、納豆、とろろ、温泉卵」です。蒸し鶏もいいです。つるつる食べられて、栄養もとれます。(30代女性)

## 熱中症・夏バテにおすすめ商品です！

### 栄養補給・水分補給食品 エンジョイゼリー(栄養補助)

少ない量で、高エネルギーを摂ることができる、大人気のゼリーです。1パック220gで300kcal。10種類の味で、楽しくおいしく栄養補給ができます。



### ★こんな方におすすめ★

- ・むせやすく食べる量が減った方
- ・バランス良く栄養を摂りたい方
- ・流動食からおも湯、お粥、常食に移行



### 水分補給ゼリー

嚥下困難な高齢者の水分補給をサポートする介護用水分補給ゼリーです。



1本 ¥247 (税込)

1本 ¥247 (税込)

※配達も承っております。お気軽にお問合せ下さい。