



めいしょう 2015年7月158号

# だより



どんどん陽射しが強くなり、座っているだけでじんわりと汗が出てくるようになりました。夏場になると、水分摂取量がなかなか増えない高齢者には水分補給の方法を工夫し脱水症を予防する必要があります。そこで大宮明生苑では施設の菜園で栽培したスイカを使用し、効率的に水分補給が行えるおやつとして「スイカゼリー」を考案しました。スイカは夏に収穫できる目玉の果物ですが、収穫量には限りがあります。ゼリーにすることで利用者様全員に食べていただくことも出来ました。スイカの色素にはβカロチンが大量に含まれているので、免疫賦活作用を促します。夏バテ対策に最適なので、ぜひ皆さんも作ってみてください。この大宮明生苑が考案した「スイカゼリー」が調理雑誌「ヘルスケア・レストラン」2015.7月号に掲載されました。



夏を感じてもらえるよう、彩りと盛り付けを工夫しました。



大宮明生苑  
調理師 進藤 義広  
カステル彫刻 (進藤作)

## すいかゼリーの作り方

### 〈材料と一人分の分量〉

- ・スイカゼリー
- スイカ⇒75g、寒天⇒1g、砂糖⇒15g、水⇒125cc
- ・ブルーハワイジュレ
- ブルーハワイシロップ⇒33cc、水⇒8cc、寒天⇒0, 3g

### 〈作り方〉

- ①スイカを小さめの角切りにカットする。
- ②カットしたときに出了るスイカの汁と①を型または器に入れる。
- ③寒天・水を鍋に入れ、沸騰したら砂糖を加える。
- ④粗熱を取り、②に流し入れたら冷蔵庫で冷やし、固める。
- ⑤ブルーハワイシロップ・水・寒天を鍋に入れ火にかけ、温まったら別の容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥④を好みの形にカットし、クラッシュした⑤を散らし盛り付ける。

### 〈栄養成分〉

- エネルギー⇒117kcal
- たんぱく質⇒0.45g
- 脂質⇒0.08g
- カロテン⇒623μg
- カルシウム⇒3.25mg
- ナトリウム⇒0.92mg
- 水分⇒130cc



2015年8月1日オープン予定

～活気と生きがいの日々を安心と共に～

# 『向島明生苑』



はじめまして。この度、向島明生苑の施設長として就任させていただくことになりました望月健一と申します。私は主に今まで機能訓練指導員として利用者様と触れ合い接して参りました。その中で感じた事は利用者様が笑顔でリハビリ・レクリエーション等に参加し意欲的に生活しているという事です。できることが増えたと喜んでいる姿を幾度も見てきました。向島明生苑のコンセプトでもある『活気と生きがいの日々を安心と共に』をもとに利用者様皆様の自分らしい時間と活気溢れる空間を提供していきたいと思ひます。医療面でも利用者様が安心して生活できるようにサポートしていき今日の笑顔を明日に繋げていく介護を目指していきます。

是非内覧会にお越しください。皆様の来苑を心よりお待ちしております。

## スカイツリーそばで、アクセス抜群の好立地！

住所⇒東京都墨田区向島4-21-20

アクセス⇒東京メトロ半蔵門線  
『押上』A3出口より徒歩5分  
⇒東武線『曳舟』より徒歩6分  
⇒京成線『曳舟』より徒歩10分



お問い合わせは

0120-84-8105まで！

内覧会開催致します！是非お越し下さい！！

・7月19日(日) 10:00～17:00

・7月20日(月・祝) 10:00～17:00

・7月21日(火) 13:00～19:00

・7月22日(水) 10:00～15:00

