

簡単料理！食事バランスを整えよう！ なの花薬局 道央エリア認定栄養ケア・ステーション監修レシピ

レンジで簡単！ヘルシー茶碗蒸し



豆腐と鶏ひき肉でたんぱく質がとれるレシピです！
おろししょうがを入れることで味が引き立ち、
少ない調味料でも満足感アップ!!

ひとり分あたりの栄養価

- ・エネルギー：138kcal
- ・たんぱく質：12.4g
- ・脂質：9.2g
- ・炭水化物：2.1g
- ・食塩相当量：0.9g



材料（2人分）

- ・絹ごし豆腐……1/6丁
- ・鶏ひき肉……50g
- ・卵（全卵）……2個
- ・三つ葉……2本

<調味料>

- ・濃口しょうゆ……小さじ1/2
- ・砂糖……小さじ1/2
- ・だしの素……小さじ2/3
- ・水……200mL
- ・おろししょうが……小さじ1

作り方

1. 三つ葉は、流水でよく洗い、食べやすい大きさに切っておきます。
2. 絹ごし豆腐を一口大に切ります。深めの耐熱容器を2つ用意し、それぞれに切った絹ごし豆腐を入れます。
3. ボウルに卵を割り入れ、泡立たないようによく溶きます。鶏ひき肉、<調味料>を加えて、鶏ひき肉を切るように混ぜます。
4. 2に3を入れ、ラップをして、電子レンジ(500W)で2分半加熱します。
5. 中央に竹串を刺し、澄んだ汁が出れば、火が入ったサインです。※卵液が出てきたら、再度500Wで30秒ずつ加熱します。
6. ラップを外して1のをせたら、できあがり。

アレンジ①

めんつゆ・しょうが・こねぎ・片栗粉で作った「あん」をかければ、寒い時期にぴったりなあんかけ茶碗蒸しに！



アレンジ②

調味料にサラダ油(大さじ1/2)を加えると、エネルギーが約53kcalアップします！



🍷 栄養相談のご案内!! 気軽にご利用ください!

なの花薬局各店舗では、管理栄養士による栄養相談を無料で行っていきます(30分未満)。どなたでも、ご利用いただくことができますので、お食事で気になることがある方はご相談ください。

(血糖値、コレステロール、腎臓病、減塩、骨粗しょう症予防の食事など)

なの花薬局

【発行者・連絡先】(協力：厚別区保健支援係)

厚別区第1地域包括支援センター ☎ 896-5077 担当地区：厚別西・厚別北・厚別東・もみじ台
厚別区第2地域包括支援センター ☎ 375-0610 担当地区：厚別中央・青葉・厚別南・大谷地・上野幌
★お読みになった感想ご意見をぜひお聞かせください!

介護者
応援

あったま 厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第10号 令和8年2月発行

発行者：厚別区第1地域包括支援センター・厚別区第2地域包括支援センター 協力：厚別区保健福祉課

～介護をされている方、これから介護をされる方を応援します!～

男の介護体験記 P1	こんにちは！ケアマネジャーです！ P3
今回も実際に介護をしている方からお話を伺いました！	指定居宅介護支援事業所 ディ・クリューネン
耳より情報 P2	厚別区介護者のつどい開催のお知らせ P3
排泄ケアについて	今回は令和8年3月に開催します！
外出先での紙パンツ交換方法、おむつ代の補助など	簡単料理！のご紹介 P4
	レンジで簡単！ヘルシー茶碗蒸し

男の介護体験記



「いつか妻と2人で出かけたい」
Dさん(80代 介護歴：約8年)
対象者：妻(80代 要介護2)

Q1. 介護が始まったきっかけを教えてください。

もうわからないくらい前です。最初は甲状腺の病気から始めて、その頃は妻一人で通院していて自分はただ稼いでいれば良かったので家庭のことは全然わからなかったです。その後徐々に病気が見つかり腎臓の手術をしましたが透析することになりました。

Q2. 大変だなと思うことはありますか？

自分の時間がないことです。妻が透析に行っている間に買い物、洗濯、料理をしているのでゆっくり休みたいとは思っています。少し前までは朝タクシーで妻を透析に送り買い物をしてバスで自宅に帰り、またバスで病院に向かいタクシーで妻を連れて帰り、それからごはん支度をしていました。妻が転倒した時の入院先の相談員さんが送迎付きの病院を見つけてくれたので、それからは2時間くらい昼寝ができるようになりました。妻の足に力が入りづらいのでトイレやお風呂に入る時には腰を支えて歩き、「薬飲んだかい」と声掛けが必要になりました。

Q3. どのように息抜いていますか？

競馬です。日曜日になったら20分くらい歩いて馬券を買いに行きます。妻とテレビを見て、当たったら2人で喜んでいきます。それが2人の楽しみです。あとは夜の晩酌も楽しみかな。

Q4. 今後どのように生活していきたいですか？

妻と2人で出かけたいと思い、テレビを見て気になる所に行こうと声をかけても、「自分では行けないからだめだ」と言われてしまいます。本当は一緒に動物園にでも行きたいと思っています。

自分は医者じゃないから病気を治すこともできないけど、なるようにしかならないのでやることをやるしかないと思っています。もう60年以上も一緒にいるので、ケアマネジャーにも「施設に預ける気はない」と言いました。妻の物忘れや自分の体力の心配もあるけれど、お互い笑い話にしながら過ごしていきたいです。

お一人で悩まずに、まずは下記連絡先にご相談ください

- ◆担当ケアマネジャー
- ◆厚別区地域包括支援センター
第1地域包括支援センター (☎896-5077)
(担当地区：厚別西 厚別北 厚別東 もみじ台)
- 第2地域包括支援センター (☎375-0610)
(担当地区：厚別中央 青葉 厚別南 大谷地 上野幌)
- ◆厚別区役所保健支援係 (☎895-2489)



排泄ケア こんなときどうする？

今回は、日頃寄せられる排泄ケアにまつわる疑問質問を集めてみました！皆さまのやりやすい方法があると思います。あくまでも参考までにご活用ください。



外出先でのおむつの交換方法は？(リハビリパンツ ver.)



①便座に座り、ズボンを片足のみ脱ぎます。



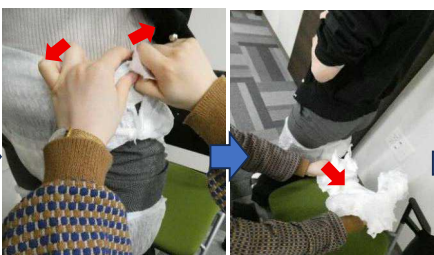
②ズボンの上からリハビリパンツを履きます。



③脱いでいた方のズボンを穴から下に取り出します。反対の足もリハビリパンツを履きます。



④リハビリパンツを膝上まで上げて、両足ともズボンを履きます。



⑤古いリハビリパンツを側面から破り、後ろから取り出します。



⑥新しいリハビリパンツとズボンを上げます。

外出時にあると便利！

・替えのオムツ ・着替え ・おしりふきシート
・ビニール袋（消臭機能つきもあります！）



寝ている間に漏れてしまうのが困ります

おむつ、パットのサイズ、吸収量はありますか？ パッドがずれて、ギャザーが潰れていませんか？

ギャザーをしっかり立てることで漏れを防止してくれる構造になっています。ギャザーを立てて、おむつギャザーの中にパッドがしっかり収まるように取り付けてみてください。

防水シート(薬局や介護用品店で購入できる)の活用もお勧めです。



おむつ代の補助はあるの？

札幌市の事業としておむつサービス (紙おむつの給付)があります

- 対象者：要介護3以上(要介護3の方は他にも支給要件あり)
- 内容：月1回6,500円を上限に、指定の福祉用具業者からおむつを宅配します。かかる費用の1割に相当する額を支払います。(生活保護を受けている方は無料)
- 申し込み先：厚別区役所保健福祉課(895-2481)

こんにちは！ケアマネジャーです！

厚別区内ケアマネジャーをシリーズで紹介していくコーナー『こんにちは！ケアマネジャーです！』の第10弾！今回は『ディ・グリーンネン』管理者 荘司 千秋 ケアマネジャーです。

◆ディ・グリーンネンの事を教えてください

私が勤務するディ・グリーンネンは、5名中4名が主任ケアマネジャーであり、それぞれの経験を活かし、お互いに協力しながら業務を行っています。母体法人は白石区にある東札幌病院で、がん専門病院として緩和ケアを行っていますので、「医療の本質はやさしさにある」を基本理念として、自宅で生活される方々の支援を行っています。

厚別区だけでなく、清田区、豊平区、白石区、江別市、北広島市にも対応していますので、何かあれば是非ご相談いただけたらありがたいです。



◆ケアマネジャーになられた経緯を教えてください

私は、介護保険制度が始まる2000年にケアマネジャーの資格を取得しました。当時は介護保険制度開始のさなかで、ケアマネジャーの資格を得るということは、必要不可欠の状況であり、自分がケアマネジャーを目指してということではなく、何が何でも資格を取得しなければならないというプレッシャーの中で試験を受けました。



◆ケアマネジャーとして大切にしていることは？

私たちは沢山の方々を担当させていただきますが、ご利用者様やご家族様にとって、担当となるケアマネジャーは1人ですので、自分の中で、いつも1対1の関係であるということを意識するようにしています。どんなに経験を積んでも、これで良いということはありませんが、どの方にも同じ誠意で接すること、その方の人生の一部を共有させていただく時間を「よい関係」として過ごせることを大切にしたいと考えています。

◆荘司さんの学生時代の事や趣味を教えてください

父の仕事の都合で、転勤が多く、中学は3つの学校に行きました。そのため、高校は同じ学校で卒業することを両親にお願いし、高校2年生からは一人で生活するようになりました。高校を卒業後、福祉の専門学校に進学し、札幌に来ました。趣味は、小学生の時にテレビで初めて見た宝塚歌劇の観劇で、ミュージカルや演劇を見るのが唯一の息抜きでしたが、コロナ禍以降は道外に観劇に出かけることはなくなりました。最近ではエスコンに行くのが楽しみで、休みの日に運動や気分転換を兼ねて行っています。

厚別区「介護者のつどい」を開催しました

厚別区には各地区で定期的に行っている介護者のつどい「厚たまろう会」が5カ所あります。紅葉が見ごろだった10月29日に、いつもは自宅近くの「厚たまろう会」に参加している方々が区役所の会場に集まり、普段は会う事のない介護者同士で交流し、多に盛り上がりました！介護で大変なことも笑い話にしたり、「嬉しかったことは、今日ここに来れたこと！」と話してくれる方もいて笑いが絶えませんでした。一方で悲しい気持ちをお話くださった方がいたら、みんなで話し合いに共感したり・・・、参加されたみなさんそれぞれがリフレッシュできる良い機会になったようです。今年度は、令和8年3月に「厚別区ケア友の会」の開催を予定しています。参加してみたいな、という方はぜひお気軽に地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい！

