

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

電子レンジで簡単！ さっぱり冷やしうどん



ひとり分あたりの栄養価

- エネルギー：348kcal
- たんぱく質：21.6g
- 脂質：8.9g
- 炭水化物：50.3g
- 食塩相当量：2.1g

この1品で、
主食、主菜、副菜が
とれます。

たんぱく質が
とれるレシピです！



材料（2人分）

- 冷凍うどん……………2玉(400g)
- 絹豆腐……………1/2丁
- きゅうり……………1本
- 本塩……………少々
- レモン果汁……………大さじ1/2
- ミニトマト……………4個
- さばの水煮缶……………1/2缶(100g)
- わさび(チューブ)……………2cm

<調味料A>

- めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1
- おろししょうが……………小さじ1

<調味料B>

- めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1
- 酢……………小さじ2
- かつお節……………2g

調味料Bを胡麻
ドレッシングにすると
手軽にエネルギー
アップできます！

作り方

- 絹豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて水きりします。
- きゅうりは薄い輪切りにし、塩、レモン果汁を入れて混ぜ合わせます。ミニトマトは4等分に切ります。
- 汁をきったさばの水煮缶を粗くほぐし、わさびと混ぜ合わせます。
①の水切りした絹豆腐と<調味料A>を混ぜ合わせます。
- 冷凍うどんはパッケージの表記どおりに解凍し、流水で冷やしてから水気をきり、器に盛りつけます。
- 4の上から<調味料B>をかけ、2、3、かつお節をのせて、できあがり。



わさび、しょうがを
入れて、さばの臭み消し！

香味野菜を使うことで、
減塩効果もあり！！



🍷 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！

あ た た ま

厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第9号 令和7年9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

今回も実際に介護をしている方からお話を伺いました！

耳より情報 P2

ご存知ですか？厚別区の介護者・認知症支援の拠点！

こんにちは！ケアマネジャーです！ P3

厚別区内のケアマネジャーさんに話を聞きました！

認知症パネル展を開催します P3

新さっぽろで行う認知症パネル展のご紹介♪

レシピ紹介 P4

簡単＆便利な時短料理をご紹介します

男の介護体験記



「娘と協力して、できる限り家で生活させてあげたい」
Iさん(80代 介護歴：約4年) 対象者：妻(80代 要介護3)



介護が始まったきっかけを教えてください。

約3年前に物忘れやトイレの失敗があり、何かおかしいなと思い始めました。生活に支障が出てきて、同じ町内会の知り合いに相談し、地域包括支援センターを紹介してくれたのが介護保険サービスを利用することになったきっかけです。センターの人が来て、足が悪い妻のために訪問診療を調整してくれて今も続けています。

介護する中で困ったことはありますか？

初めてのことばかりで介護を始めた当初はイライラすることもありました。今は作ったご飯を食べてくれないことが一番困っています。好きなものは食べるんですけどね…。暑い日でもなかなか水分も摂ってくれず、苦戦しています。あとは家に居る時はほとんど寝ているため、階段の昇り降りが出来なくなったら家での生活が難しくなっていると思います。それまではできる限り今の家で一緒に生活したいと考えています。

どのようなサービスを利用していますか？

最初は週1回だったデイサービスも、今は週3回行っています。利用当初から嫌がらずに楽しく行ってくれるので助かっています。回数が増えたことで妻も喜んでいきますし、併せて自分の自由時間を確保できたのも嬉しいです。

どのように気分転換や息抜きをしていますか？

老人クラブに所属し、週1回のパークゴルフと週2回の麻雀に参加することが息抜きです。他にも月2回公園のボランティアがあり予定が埋まっていることが多いのですが、家でじっとしているよりも外で活動していた方が気分転換になります。介護を続けるには健康と体力が大事だと思うので、家では足踏み運動をする機械を使って足の筋力が落ちないように気を付けています。また、家の庭でガーデニングをすることも楽しみの一つになっています。(上の写真はIさん宅の庭に咲く百合です)

今の想いを教えてください。

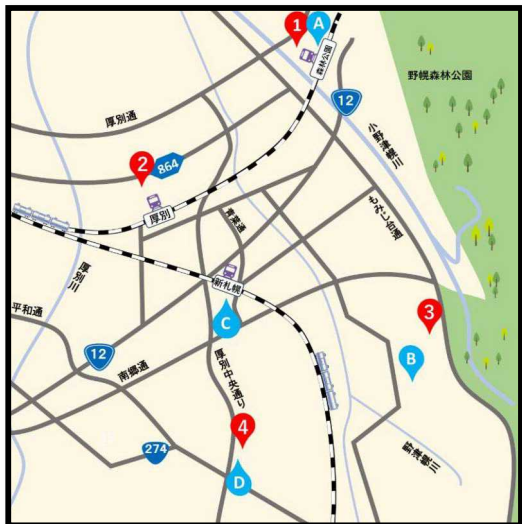
昔は介護で思うようにいかないと、ついカッとなってしまうことがありましたが、今は「仕方ないこと」と思えるようになりました。介護は割り切ることも大事かもしれませんね。

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)
- ◆区役所保健支援係 ☎895-2489

耳よい情報

ご存じですか？厚別区の介護者・認知症支援の拠点！



厚別区では介護を行っている方が対象の**厚たまろう会**、物忘れがある方、認知症の方とその家族を対象にした**チームオレンジ活動拠点**が開催されています。

活動内容

厚たまろう会 → 介護者の方の情報交換と交流

チームオレンジ拠点 → ボランティアと一緒に物忘れ・認知症がある方がやりたいことを行う場

詳しくは、地域包括支援センターまで

厚たまろう会

- 1 厚別区第1地域包括支援センター (厚別北2条5丁目1-7)
- 2 茶の間 ふじわら (厚別西2条5丁目付近)
- 3 サポーティもみじ台 (もみじ台北6丁目2-52)
- 4 厚別区第2地域包括支援センター (厚別南5丁目1-10)

場所	1	2	3	4
次回	10/28 13:30~	12/23 13:30~	11/21 10:00~	10/15 13:30~

チームオレンジ拠点

- A 厚別区第1地域包括支援センター (厚別北2条5丁目1-7)
- B ホクノスーパー中央店 健康ステーション 会議室(もみじ台北7丁目1-2)
- C スターバックスコーヒー新さっぽろサンピアザ店(厚別中央2条5丁目7-2)
- D 厚別区第2地域包括支援センター (厚別南5丁目1-10)

場所	A	B	C	D
日時	木曜日 13:30~	第1,3 月曜日 13:30~	第3 火曜日 10:00~	月曜日 13:30~

連絡先

- 1 2 3 A B → 厚別区第1地域包括支援センター(TEL:896-5077)
- 4 C D → 厚別区第2地域包括支援センター(TEL:375-0610)

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9弾！今回は『居宅介護支援事業所 厚別園』管理者**伊藤 真弓**ケアマネジャーです。



◆ケアマネジャーとしての道～現場経験からの成長

福祉の世界に飛び込んだのは34歳の時。介護職として数年働いた後、ケアマネジャーの資格を取得。回復期リハビリ棟、デイサービス、ヘルパーステーション、障がい福祉など多様な現場を経験し、ケアマネジャーとしては札幌市内ほぼ全ての区で勤務経験を積みました。多くの転職と現場経験を経て、書類の扱いや支援の考え方に対する疑問が少しずつ解消されていきました。転職も無駄ではなかった。いろんなやり方を知ることで視野が広がりました。

◆厚別に戻ってきた理由～地域への想いと縁

厚別区は思い出深く、景色や人の温かさに魅かれて、再びこの地域に戻ってきました。

◆ケアマネジャーとして大切にしていることは？

ケアマネジャーとして大切にしているのは、「待つ姿勢」です。利用者様やご家族の気持ちを尊重しながら、無理に結論を急がず、寄り添う支援を心がけています。押し付けがないためにも、一人ひとりしっかりと信頼関係を築いて、希望を聞き取れるようにしています。押ししてもダメなら、待ってみる。それがその方にとって本当の答えになることもあります。

◆仕事への活力を教えてください！

現在は、各区の地域包括支援センターからの相談が多く、介護保険サービスを利用される方の増加に伴い、忙しさも増えています。中でも、孫と過ごす時間を大切にしています。クロミちゃんグッズと一緒に買いに行くことや、孫の発表会を見に行くことなど、プライベートの楽しみも活力になっています。



認知症パネル展 あ
～認知症になっても厚ったかいまち厚別区～を開催します

場所 新さっぽろサンピアザ1階 光の広場
日時 令和7年9月9日(火)～10日(水)
内容

- ・認知症に関するパネルの展示
- ・認知症認定看護師や社会福祉士など、医療と福祉の専門職による相談会
- ・脳活体操タイムや認知症カフェ体験もあります



↑ 昨年の認知症パネル展の様子

ぜひお気軽にお越しください!!