

ほほ Weekly
ベネッセ
生活
便利帳

今日の晩ごはん

献立選びに困らない! 人気のおかずレシピ



鶏肉と夏野菜の玉子とじ

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「介護休業制度」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2018
7/25
号

毎月10日・25日発行

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？

今日の晩ごはん



おかずでも、丼でもいける！

鶏肉と夏野菜の 玉子とじ

調理時間…20分
熱量…237kcal
塩分…1.0g

材料 (1人分)

- かぼちゃ …… 30g
- 茄子 …… 30g
- 玉ねぎ …… 30g
- 鶏肉 …… 70g
- 浄水 …… 100cc
- かつおだし …… 小さじ1
- ※日本酒 …… 大さじ1
- ※本みりん …… 大さじ1
- ※砂糖 …… 大さじ1
- ミニトマト …… 2個
- 玉子 …… 1個
- みょうが …… 適量

作り方

- ①かぼちゃは5mm厚さにスライスし一口大にカット。他の食材も一口大にカットする。
- ②フライパンに■部分の食材を入れ加熱し、沸騰したら中火にして鶏肉に火が通るまで煮る。
- ③鶏肉に火が通ったら※部分の調味料を加え、一煮立ちさせる。
- ④ミニトマトを加える。
- ⑤溶き玉子を全体に回しかけ、玉子とじにする。器に盛るか丼にして、刻んだみょうがをのせる。

レシピ提供: NANAIRO COOKING STUDIO
株式会社ユニマット リタイアメント・コミュニティ

かぼちゃの

栄養価

冬至に食べる習慣から冬のイメージがありますが、旬は6月から9月ごろ。注目成分は紫外線による酸化を防ぐβ-カロテン。黄色い色素はかぼちゃ自体が紫外線から身を守るためのβ-カロテンに由来するもので、人間の身体にも効果的に働き、日焼けやシミの予防になります。またビタミンEの含有量も野菜ではトップクラス。長時間紫外線を浴びて過剰に体内に発生した活性酸素の働きを抑え、動脈硬化やがんの予防に効果的です。

とまどう
用語を



介護用語集



介護休業制度

「育児・介護休業法」によって労働者に保証されている休業制度。負傷、疾病、身体上・精神上の障害によって2週間以上にわたり常時介護を必要とする状態にある対象家族(配偶者、父母、子、配偶者の父母、それ以外に同居し、かつ扶養している祖父母、兄弟姉妹、孫)を介護する労働者が取得できる。ただし、日々雇用される人は当てはまらない。対象となる家族一人につき、常時介護を必要とする状態になるごとに1回、通算で93日以内。事業者は原則としてこの申し出を拒否することはできない。また、介護休業を理由とした解雇や不利益な扱いも禁止されている。これ以外にも、日数の短い介護休暇がある。



出典:ベネッセの介護相談室WEBサイト「介護用語集」 <https://kaigo-sodanshitsu.jp/usefulinfo/words/>

TOPICS

「クッキング」デイサービス



「今日の晩ごはん」のレシピをご紹介しているNANAIRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。

先日、クックパッド様主催のワークショップ「クックパッド大学」に参加しました。なないろの取り組みをご紹介しますと、「認知症の人が料理を!?!」「料理は危ないのでは?」「本当に本人が作れているの?」と質問攻めに。「料理」は世代も性別も超えた最強のコミュニケーションツールとお伝えし、高齢になっても自分でやることを自分の手でやることその人の自尊心を守り、誰かの役に立つことで役割(存在意義)を見つけられ、生きる喜び(生きがい)に繋がるということが、皆様にも鮮明に響いたようでとても嬉しく感じました。

当日はイラストレーターの方が話の内容をその場で絵にして「見える化」。なないろの取り組みと効果を知っていただける良い機会となりました。



3号店がオープン!

7/1 NANAIRO COOKING STUDIO 三軒茶屋
オープン! 新規ご利用者受付中

★NANAIRO COOKING STUDIO 自由が丘
TEL:03-5731-8620

★NANAIRO COOKING STUDIO 成城
TEL:03-5490-7166

★NANAIRO COOKING STUDIO 三軒茶屋
TEL:03-5779-3920