

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



塩焼き秋刀魚とみょうがの 混ぜご飯

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「ノーマライゼーション」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2018
8/25
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



塩焼き秋刀魚と みょうがの 混ぜご飯

調理時間…5分
熱量…374kcal
塩分…0.85g

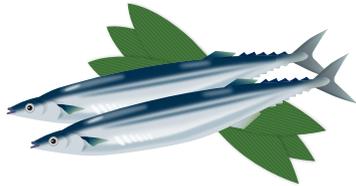
材料 (3人分)

秋刀魚塩焼き……………1尾分
ご飯……………540g
大葉……………2枚
みょうが……………1本
めんつゆ(つゆ1:3水で割ったもの)
……………小さじ2~3

作り方

- ①秋刀魚塩焼きの骨を出来るだけ取り除き、フォークの背で細かくほぐす。
- ②大葉とみょうがを刻み、ほぐした秋刀魚、めんつゆと合わせる。
※めんつゆの量は秋刀魚の塩加減を見て調整する。
- ③ご飯と混ぜ合わせる。

※写真は出汁茶漬け用に「白ごま」「あられ」がのっています。



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

秋刀魚の

栄養価

青背魚には不飽和脂肪酸のEPAとDHAが多く含まれており、中性脂肪抑制や血栓予防に効果があります。DHAは脳の神経細胞を活性化するため、老化抑制や認知症予防、記憶力や学習能力の向上につながるといわれています。EPAは血液をさらさらにして善玉コレステロールを増やすので、生活習慣病予防に効果的。秋刀魚は中でも脂質・ビタミンB₁₂が多く栄養的にも優れています。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集



ノーマライゼーション

障がい者を特殊な人として排除するのではなく、すべての人が人間として普通に生活を楽しみ、社会的活動をし、権利と義務を担って生きることができる社会こそがノーマルだとする考え。こうした社会を実現するための取り組みがノーマライゼーション。もともとはデンマークの知的障がい者の福祉行政官だったニルス・エリク・バンク＝ミケルセンが提唱した概念だが、国際障害者年(1981年)に国連がこの原理を強調したため、福祉国家が目指すべき一般概念として世界中に広まった。



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/>

「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。

7/1に「なないろクッキングスタジオ三軒茶屋」がオープンしました。自由が丘、成城に続く3号店目となります。
淡島通り沿いの閑静な住宅街にあり全面ガラス張りでカラフルなスタジオに、「一体何ができたの?」と通りすがりの方



は不思議そうです。なないろはデイサービスの表記はしておらず、介護施設とわかる設
えもないため、多くの方は誰でも通える「料理教室」もしくは「レストラン」と思われるよう
です。何しろ本物のシェフまでいるのですから。これはなないろの特徴のひとつ。「料理教
室」に通う気持ちで来てもらうためです。

いくつになっても新しいことにチャレンジする気持ち、高齢者扱いされないプライドを
持ってお越し頂け、ウキウキワクワクして心から楽しめる場所でありたいと思っています。

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