

# 中部台ケアセンターだより

令和3年3月25日発行  
特定医療法人 録三会  
中部台ケアセンター  
TEL (0574)23-1155

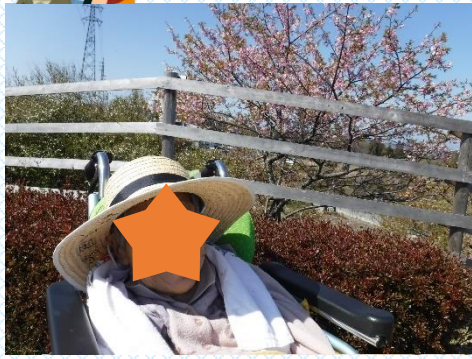
## 4月号

中部台ケアセンターの周りでは春の訪れを知らせてくれる色とりどりの花が咲き始めました!暖かな陽気が心地よい季節となりましたが、まだまだ朝・晩涼しく感じるときもありますので、体調に気をつけてお過ごしくださいね。

## 入所

### 散歩

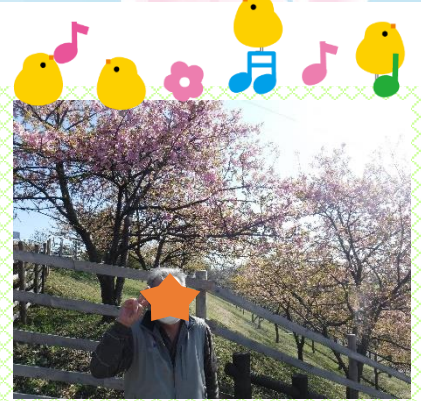
ほかほかあたたかな日が増えてきましたね!  
散歩に出かけたり、外でお茶を飲んだり…  
やわらかな空気をいっぱい吸って、  
皆様春を感じられたようです♪



## デイケア

### 外気浴

駐車場から見える河津桜が  
きれいに咲いており、  
希望の方を募って  
外でおやつを食べました。  
暖かい日には外へ散歩に出かけたり、気分転換していただき  
たいと思います♪



### 製作



雛祭りや季節の壁飾りを作り  
ました。張る場所を考えながら  
集中して取り組みました。  
素敵な作品が完成しました!

### デイケアからのお願い

いつも検温・検温チェックにご協力ありがとうございます。  
最近、記名のない物が増えています。

すべての物(かばん・帽子・手袋・マフラー  
・上着など)に記名し、持参していただくよう、  
よろしくお願いします。



## 栄養課より

### ~おいしく減塩してみましよう~

脳血管疾患などの原因となる高血圧を予防するために減塩は欠かせません。分かっているけど、なかなかできない…  
そんな方に塩分控えめでも、よりおいしく食べられる料理のコツをご紹介します。

### うまみを上手に利用

昆布、鰹節、きのこ類、干しエビなど  
うまみを多く含んだ食品やそれから  
溶けだしたしを上手に利用しましょう



### 香辛料や香味野菜を使う

わさび、カレー粉、生姜、にんにく、しそなど  
香りのよい素材を使うとその香味が効いて、  
薄味が気にならなくなります



### 酸味を利用する

かんきつ果汁、トマト、酢など  
すっぱさがアクセントになります



### 表面に味をつける

魚の照焼きはたれに漬けて味をしみこませるより  
焼いてからたれを絡ませる方が濃く感じます



### 香ばしい焦げの風味をつける

フライパンで料理をする場合、仕上げに少量の醤油やソースを鍋はだに沿って加えると  
香ばしくなり、おいしく食べられます

