恒春の丘通信

第88号
2026.11 発行

12月の訪問美容(ヘアカット)について

12月の美容は、12/1（火）・12/8（火）・12/25（金）の3回となります。1日あたりの人数には上限がございますので、事前申し込みのご協力をお願い致します。事前にお申し込みいただく場合、入所時連絡表へ希望するコースに〇をお願いします。また、髪形や長さなどのご希望もあれば記載をお願いします。美容当日のお申込みは、人数制限の関係でお受けできない場合もございますので、予めご了承ください。

10月 イベント









HALLOWEEN

ハロウィンパーティ

ご利用者も職員も、みんなで仮装しました。
「ハッピーハロウィ～ン」「Boo!」「トリックオアトリート!」
掛け声とともに記念撮影
写真の後は、秋の味覚である果物を頂きました

12月の面会送迎日

毎月第2土曜日は舞岡駅～施設間の送迎を無料で行っています（午後1便のみ）　12月は12/12（土）となります。詳しくは相談員までお問い合わせ下さい。

下記QRコードより、恒春の丘ホームページが閲覧できます。
閲覧が出来ない時には【恒春の丘ホームページ】と直接入力すると、インターネットで確認できます。X（旧Twitter）も随時更新しておりますので、ぜひ検索してみて下さい。

栄養課便り

旬の魚「真鯖」の栄養を摂りましょう！

鯖は青魚の中でも栄養が豊富！

EPA

☆血液や血管の健康維持に関与。
☆血流改善・中性脂肪の低下・血栓予防。



サバ、イワシ、サンマなどの青魚に多く含まれる。



ビタミンD

☆カルシウムの吸収をサポート。
☆骨の成長・維持に不可欠。
☆感染症の発症・悪化予防。



きのこ類、魚介類、卵類、乳類に多く含まれる。



DHA

☆脳・神経・目の網膜に多く存在。
☆記憶力・学習機能の維持・神経伝達のサポート。



マグロ、サバ、イワシなどの青魚に多く含まれる。



下処理の方法で料理の美味しさがアップ

塩焼きの場合

① 切り身の両面に、むらなく塩をふり、15分～25分置いてから、水分をしっかりふき取りましょう。
② ①の切り身を酒で洗い、水分をふき取りましょう。



煮魚の場合

① 切り身の両面に沸騰した熱湯をかけ、ボウルに水を入れて表面を洗います。



その他

① ボウルに牛乳を入れて、切り身を入れ、20分程、置きます。



おすすめメニュー

さっぱり鯖のマリネ



◆材料(2人分)
・鯖(半身) 1枚
・玉葱(スライス) 1/4個
・れんこん (輪切りスライス) 60g
・人参(千切り) 1/4本
・オリーブオイル 小さじ1杯
・塩 適量
・胡椒 適量
・小麦粉 適量







<マリネ液>
・めんつゆ(2倍濃縮) 75cc
・砂糖 大さじ1杯
・塩 少々
・醤油 大さじ2杯
・酢 大さじ1.5杯



◆作り方
① 鯖に塩、胡椒をして20分程置き、水気をしっかり取る。
② ①に少量の塩と胡椒をふりかけ小麦粉を全体にまぶす。
③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鯖を両面こんがり焼く。
④ 容器にマリネ液を混ぜ合わせ③を入れて浸す。
⑤ 野菜をサッと炒め、④の容器に入れて浸す。
⑥ ⑤を冷蔵庫で冷やす。



ポイント
☆鯖を焼いた後、温かいうちにマリネ液に漬けると味がよく馴染みます。

鯖の韓国風辛味噌煮込み



◆材料(2人分)
・鯖(切り身) 2枚
・長ねぎ 1/3本
・生姜 1/2片
・酒 100cc
・水 100cc
・砂糖 大さじ2杯
・味噌 大さじ1杯
・コチジャン 小さじ1杯





◆作り方
① 鯖の両面に熱湯をかけ、水気をふき取り、酒で洗う。
② 鍋に鯖と長ねぎを入れ、生姜を散らし、酒と水を入れて3分煮る。
③ ②に砂糖、味噌、コチジャンを入れて煮詰める。







ポイント
☆コチジャンは、お好みの量を！

管理栄養士　髙田