介護付有料老人ホーム グランドホーム古国府

8月号 Vol.217

令和4年8月20日発行

すまいる SMILE

発行元
二階堂酒造グループ
喜和屋運輸(有)
グランドホーム古国府
〒870-0844
大分市古国府四丁目1番6号
TEL097-573-6353
http://furugo.net

おやつレクでお試しあれ！

おやつレク・差し入れ時等の参考に･･･

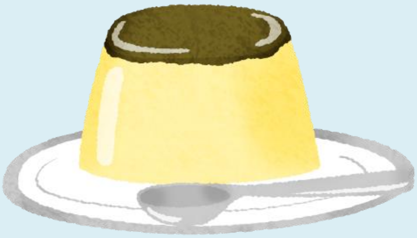
家族の介護と健康を支える学研の情報サイト 健達ねっと Column より転載

おすすめの高齢者向けおやつは？役割や注意点・ポイントまとめ

おやつは子供に限らず大人も、もらったり食べたりできると嬉しいですよね。
ですが特に高齢者には、健康にも配慮したおやつが好ましいです。
高齢者の健康に適したおやつには、どんなものがあるでしょうか？
本記事では高齢者のおやつについて、以下の点を中心にご紹介します。
●高齢者向けおやつの役割と目的（Vol.215に掲載済み）
●高齢者向けおやつの注意点（Vol.216に掲載済み）
●高齢者向けおやつ・おすすめレシピ（本誌面に掲載）
ご参考いただけましたら幸いです。

高齢者向けおやつ・おすすめレシピ

それでは、高齢者向けのおやつ・おすすめレシピを、レシピサイトより3つご紹介します。
高齢者の方は、個々の状態に合わせて選んで下さい。
❶ツルンと食べやすい「ぷるるん緑茶ぷりん」
❷サッパリ美味しい「ゆかり羊羹」
❸簡単で作りやすい「卵白ミルクプリン」



❶ ツルンと食べやすい「ぷるるん緑茶ぷりん」

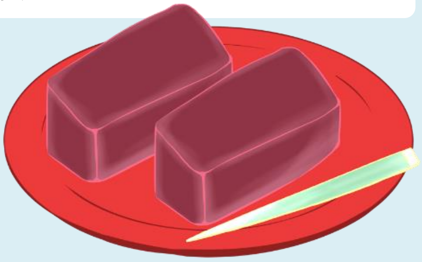
1…＜材料／２個分＞・牛乳／200cc・卵／1個
・砂糖／大さじ2・緑茶（茶葉）／大さじ1・ゼラチン／2.5ｇ・水／大さじ1

2…＜作り方＞・ゼラチンを水でふやかしておく
・牛乳を弱火にかけ、緑茶の茶葉を入れて煮だす（沸騰に注意）
・煮だしたら、砂糖とゼラチンを入れてよく溶かす
溶いた卵を入れる
かき混ぜながら弱火で加熱し、とろみが少し出てきたら止める
・目の細かいザルなどで濾し、器に入れる
・粗熱をとり、冷蔵庫で冷やして固めたら、できあがり

3…コツ・ポイント
・卵を入れるときは、少し冷ましてから混ぜると良い
（牛乳が熱すぎると卵が固まってしまうため）
・お好みで黒蜜や、あんこを添えても良い
・緑茶に限らず、抹茶・ほうじ茶・紅茶・コーヒーなどでも作れる
・100円ショップで手に入る「プッチン容器」が重宝

おやつレクでお試しあれ！

高齢者向けおやつ・おすすめレシピ



❷ サッパリ美味しい「ゆかり羊羹」

1…<材料／6～8人分／20×14㎝の角パッド容器>
- こしあん(白でも黒でも)／300ｇ
- 水／750ml・粉寒天／1袋(4ｇ)・砂糖／300ｇ
- ゆかり／10ｇくらい

2…<作り方>
- 鍋に水・粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす
- 沸騰してきたら砂糖・こしあんを入れ、再度加熱する
- 溶けたら時々かき混ぜながら50度まで冷やす
- 最後にゆかりを入れて、かき混ぜたら型に流して、冷やし固める

3…コツ・ポイント
- ゆかり以外の材料をかき混ぜながら50度まで冷ますと、寒天とあんが分離しなくなる
- しろあんを使う時はゆかりを混ぜるタイミングで食紅を少し入れるとゆかりの色が鮮やかに仕上がる
- ゆかりはお好みの量で調整する
- 甘さの中の塩気がいいアクセントになっていて、夏にぴったりのデザート
- 寒天の量が控えめなので、軟らかめな仕上がりで食べやすい

❸ 簡単で作りやすい「卵白ミルクプリン」

1…<材料／マグカップ1つ分>
- 卵白／2個・牛乳／150cc・砂糖／大さじ1

2…<作り方>
- 卵白を切るように混ぜ合わせる
- 牛乳を加えて混ぜ合わせる
- 砂糖も加えて混ぜ合わせる・一度、濾す
- マグカップに移す（耐熱性の容器ならなんでもOK）
- ふんわりとラップして、600Wのレンジで2分加熱する
- ここから10秒ずつ、様子を見ながら加熱する
- 溢れそうになったら、加熱をすぐに止める
- 取り出して、ラップをしたまま2分ほど余熱で固める
- カップから取り出してお皿に移す

3…コツ・ポイント
- バニラエッセンス（バニラオイル）を入れると、美味しさが増す

さいごに…

高齢者のためのおやつは「食べる楽しみ」も考慮して選ぶことが大切です。
食事と同じように「食べる楽しみ」を十分考慮して選んだり、作ったりしたいものです。
高齢者向けのおやつの要点は、以下の通りです。

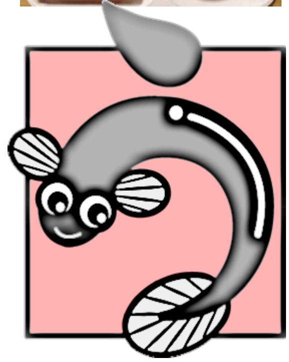
- ●おやつには栄養・水分の補給、さらにコミュニケーションの役割がある
- ●おやつを食べる時間帯に配慮が必要
- ●高齢者に適した硬さ・量に配慮が必要
- ●高齢者のおやつには「食べる楽しみ」を考えた、おすすめレシピが多数ある

夏バテ解消！

❶そうめん流し

2年ぶりの〝そうめん流し〟！そうめんをうまくすくえず、笑顔がこぼれます。最高の気分転換ですね。

❷うな重



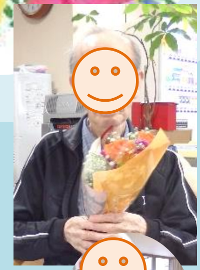
暑い夏、乗り切るゾ！
❶そうめん ❷うな重

そうめん流しで気分転換！
うな重で栄養補給！
気分転換をして、体力をつけて、
コロナ・熱中症にも
注意して・・・

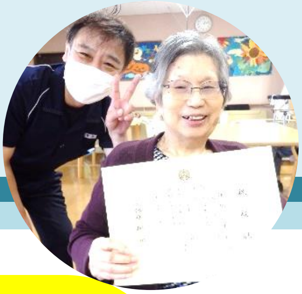
絶対に乗り切るゾ！

7月の誕生日会 1/24

3名の入居者様 HAPPY BIRTHDAY おめでとうございます!



7月は、3名の入居者様がお元気に誕生日を迎え、
皆さんにお祝いして頂きました。
お一人様は、満90歳の祝福状が市長より届き、
笑顔で記念写真･･･
皆さん益々お元気で！
（誕生日会の後で届き
ました。）



≪放水訓練≫ 結構水圧ありました!（訓練者談）

訓練の〆は

≪避難器具を使って訓練≫ 途中で引っ掛かりました!（訓練者談）

9月の防災の日を迎えるにあたり、6月・8月で研修・訓練を実施しました。
写真は、放水（消火）と2階からの避難訓練の様子です。訓練で経験し、
不具合な点を洗い出し、修正していければと思います。

コロナワクチン4回目接種について

ほとんどの入居者様・職員は、8月10日に接種終わりました。
今後も出来る予防は確実に行い、感染予防に努めてまいります。
入居者様・ご家族様には、ご迷惑をお掛けしています。
引き続きのご理解ご協力をお願い致します。

この誌面が皆さんの
お手元に届くころは
少しは涼しくなっている
と思います。とにもかくにも
暑い日が続いています。
熱中症注意！コロナ注意！
皆さん頑張って！！