

簡単料理！食事バランスを整えよう！

なの花薬局 道央エリア認定栄養ケア・ステーション監修レシピ

電子レンジで簡単！ さっぱり冷やしうどん



材料（2人分）

冷凍うどん……………2 玉(400g)  
絹豆腐……………1/2 丁  
きゅうり……………1 本  
塩……………少々  
レモン果汁……………大さじ 1/2  
ミニトマト……………4 個  
さばの水煮缶……………1/2 缶(100g)  
わさび（チューブ）……………2cm

作り方

1. 絹豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて水きりします。
2. きゅうりは薄い輪切りにし、塩、レモン果汁を入れて混ぜ合わせます。  
ミニトマトは 4 等分に切ります。
3. 汁をきったさばの水煮缶を粗くほぐし、わさびと混ぜ合わせます。  
1 の水切りした絹豆腐と＜調味料 A＞を混ぜ合わせます。
4. 冷凍うどんはパッケージの表記どおりに解凍し、流水で冷やしてから水気をきり、器に盛りつけます。
5. 4 の上から＜調味料 B＞をかけ、2、3、かつお節をのせて、できあがり。

ひとり分あたりの栄養価

- ・エネルギー：348kcal
- ・たんぱく質：21.6g
- ・脂質：8.9g
- ・炭水化物：50.3g
- ・食塩相当量：2.1g

この 1 品で、  
主食、主菜、副菜が  
とれます。

たんぱく質が  
とれるレシピです！

＜調味料 A＞

めんつゆ（2 倍濃縮）…大さじ 1  
おろししょうが……………小さじ 1

＜調味料 B＞

めんつゆ（2 倍濃縮）…大さじ 1  
酢……………小さじ 2

調味料 B を胡麻  
ドレッシングにすると  
手軽にエネルギー  
アップできます！

かつお節……………2g

POINT



わさび、しょうがを  
入れて、さばの臭み消し！

香味野菜を使うことで、  
減塩効果もあり！！



🍷 栄養相談のご案内 🎵 気軽にご利用ください 🎵

なの花薬局各店舗では、管理栄養士による栄養相談を無料で行っています（30 分未満）。  
どなたでも、ご利用いただくことができますので、お食事でご気になることがある方はご相談ください。  
（血糖値、コレステロール、腎臓病、減塩、骨粗しょう症予防の食事など）

なの花薬局

【発行者・連絡先】（協力：厚別区保健支援係）

厚別区第 1 地域包括支援センター ☎ 896-5077 担当地区：厚別西・厚別北・厚別東・もみじ台  
厚別区第 2 地域包括支援センター ☎ 375-0610 担当地区：厚別中央・青葉・厚別南・大谷地・上野幌  
★お読みになった感想ご意見をぜひお聞かせください！



あ た ま

厚たま通信

厚別区 介護者応援通信 第 9 号 令和 7 年 9 月発行

発行者：厚別区第 1 地域包括支援センター・厚別区第 2 地域包括支援センター 協力：厚別区保健福祉課

～介護をされている方、これから介護をされる方を応援します！～

男の介護体験記

P1

今回も実際に介護をしている方からお話を伺いました！

耳より情報

P2

ご存知ですか？厚別区の介護者・認知症支援の拠点！

こんにちは！ケアマネジャーです！

P3

厚別区内のケアマネジャーさんに話を聞きました！

認知症パネル展を開催します

P3

新さっぽろで行う認知症パネル展のご紹介♪

レシピ紹介

P4

簡単＆便利な時短料理をご紹介します

男の介護体験記



「娘と協力して、できる限り家で生活させてあげたい」  
I さん(80 代 介護歴：約 4 年) 対象者：妻(80 代 要介護 3)



介護が始まったきっかけを教えてください。

約 3 年前に物忘れやトイレの失敗があり、何かおかしいなと思い始めました。生活に支障が出てきて、同じ町内会の知り合いに相談し、地域包括支援センターを紹介してくれたのが介護保険サービスを利用することになったきっかけです。センターの人が来て、足が悪い妻のために訪問診療を調整してくれて今も続けています。

介護する中で困ったことはありますか？

初めてのことはばかりで介護を始めた当初はイライラすることもありました。今は作ったご飯を食べてくれないことが一番困っています。好きなものは食べるんですけどね…。暑い日でもなかなか水分も摂ってくれず、苦戦しています。あとは家に居る時はほとんど寝ているため、階段の昇り降りが出来なくなったら家での生活が難しくなっていると思います。それまではできる限り今の家で一緒に生活したいと考えています。

どのようなサービスを利用していますか？

最初は週 1 回だったデイサービスも、今は週 3 回行っています。利用当初から嫌がらずに楽しく行ってくれるので助かっています。回数が増えたことで妻も喜んでいきますし、併せて自分の自由時間を確保できたのも嬉しいです。

どのように気分転換や息抜きをしていますか？

老人クラブに所属し、週 1 回のパークゴルフと週 2 回の麻雀に参加することが息抜きです。他にも月 2 回公園のボランティアがあり予定が埋まっていることが多いのですが、家でじっとしているよりも外で活動していた方が気分転換になります。介護を続けるには健康と体力が大事だと思うので、家では足踏み運動をする機械を使って足の筋力が落ちないように気を付けています。また、家の庭でガーデニングをすることも楽しみの一つになっています。（上の写真は I さん宅の庭に咲く百合です）  
今の想いを教えてください。

昔は介護で思うようにいかないと、ついカッとなってしまうことがありましたが、今は「仕方ないこと」と思えるようになりました。介護は割り切ることも大事かもしれませんね。

お一人で悩まずに、まずは下記連絡先にご相談ください

- ◆担当ケアマネジャー
- ◆厚別区地域包括支援センター  
第 1 地域包括支援センター（☎896-5077）  
（担当地区：厚別西 厚別北 厚別東 もみじ台）  
第 2 地域包括支援センター（☎375-0610）  
（担当地区：厚別中央 青葉 厚別南 大谷地 上野幌）
- ◆区役所保健支援係（☎895-2489）