

栄養レシピ

～ふんわり優しい味わい～

ミルク^{くや}空也蒸し

空也蒸しとは、豆腐を入れた茶碗蒸しに、くずあんをかけた料理です。やわらかい口当たりで、歯が痛い時や、噛む力が弱った方にも食べやすいです。本来は溶き卵とだし汁で卵液を作りますが、今回は牛乳を使用します。たんぱく質やカルシウムなどの栄養価アップに加え、口当たりがまるやかになります。身近にある食材ばかりで、思い立ったらすぐに作れる一品です。



※豆乳で代用可能
※塩分制限ある方は注意が必要です

【材料】[4人分]

1人分	エネルギー：138kcal	食塩 1.6g
卵	2個	
牛乳	400ml	
和風顆粒だし	小さじ 1/2 杯 (1.5g)	
塩	小さじ 1/4 杯 (1.2g)	
絹豆腐	1/2 丁 (150g)	
かに風味蒲鉾	少々	
みつば	少々	
<銀あん>		
だし汁	100cc	
塩	少々	
しょうゆ	小さじ 1/2 杯	
みりん	小さじ 1/2 杯	
酒	小さじ 1/2 杯	
片栗粉	小さじ 1/2 杯	

【作り方】

- ①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、和風顆粒だし、塩を加えてザルでこし、卵液を作る。
- ②豆腐は1cm角に切る。
- ③茶碗に切った豆腐と卵液を加え、やわらかめに5～6分蒸す。
- ④蒸している間に銀あんを作る。片栗粉以外の分量を鍋に入れ、軽く煮立たせ、水に溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ③の表面が少し固まったところで、かに風味蒲鉾とみつばを乗せ、再度1分程度蒸す。
- ⑥ 蒸しあがったところに、④の銀あんをかけて、できあがり。

Vol.9

ら・ぱーす通信

発行日 令和7年2月1日
<編集・発行>
社会医療法人 榊心会
介護老人保健施設ら・ぱーす
ら・ぱーす通信編集委員
札幌市北区篠路町上篠路6番286
電話 011-774-1131
ホームページ
<https://www.teishinkai.jp/lapaz/>

お薬の値段が高くなる

クローバー薬局 百合が原店の瀬尾です。

介護老人保健施設ら・ぱーす入所者様のお薬を担当させて頂いている薬局になります。

お薬のことで何か気になることがあれば、お気軽に薬局までご連絡ください。

今回は令和6年10月から始まった「選定療養」についてご紹介します。

●10月から何が変わった??

2024年10月から、長期収載品 に対して 選定療養 が適用されることとなりました。



長期収載品とは?

発売から時間が経ち、後発（ジェネリック）
医薬品が開発されているお薬のこと



選定療養とは?

医師の指示ではなく患者の希望で、
追加料金を払って長期収載品の処方
をうけること

つまり



【後発医薬品のある先発医薬品】を希望された場合
患者様の自己負担額が増える

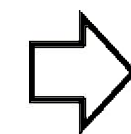
場合があります

●どれくらい変わる??

ではどれくらい料金が変わるか見ていきましょう



〇〇錠	1日1錠	30日分
・先発	100円	(1錠)
・ジェネリック	20円	(1錠)



先発品を希望すると、660円
追加で料金がかかります

●お薬代を減らすために

ジェネリック医薬品は開発費用がかからない分価格が安い特徴があります。

お薬代を抑えるため、ジェネリック医薬品を希望していることを薬局に伝えておきましょう。

お薬のお届けも
しています！



クローバー薬局 百合が原店
札幌市北区百合が原6丁目38号
(百合の会病院向い)
011-214-0216

認知症カフェ

ら・ぱーすCafe 開催します

SAPPORO

札幌市認知症カフェ協議会

認知症カフェとは？

認知症の方、ご家族の方、
認知症に関心のある方、
専門職の方など、
どなたでも気軽に参加でき
集う場です。



日時：令和7年3月11日 火曜日

13:30～15:30

会場：介護老人保健施設ら・ぱーす

参加費：100円(飲み物代です)

定員：15名程度

申込締切：令和7年2月28日まで



プログラム

- ・認知症について(講話)
- ・タクティール体験
- ・認知症に関する個別相談
- ・参加者同士の情報交換



後援：札幌市北区第2 包括支援センター

タクティールケア とは？



タクティールとはラテン語の「tactilis=触れる」に由来し、付けられた名称です。手足あるいは全身に対し痛点を刺激することなく手で触れ、興奮状態や不安感、痛みなどを緩和する画期的な方法で、緩和ケアの補完的な手法の一つとして広く使われています。



ら・ぱーすでは、より良い
介護を提供する為に、導入し
実践しています。

認知症カフェにご興味のある方は、
ぜひ右記へお申し込み下さい☆

お問合せ ☕

介護老人保健施設ら・ぱーす
札幌市北区篠路町上篠路6番286
電話 011-774-1131

西田・田中