



トーカイ通信

2019年
7月号

こんにちはトーカイです



日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り誠にありがとうございます。
 いよいよ夏が始まります。
 今年も暑くなると予想されていますので水分補給をしっかり行い、熱中症にお気を付けください。



夏バテに効果的な料理を食べて夏を乗り切ろう!

今年も暑い夏がやってきます。暑いと食欲が減り栄養バランスが悪くなりがちです。一番の夏バテ対策は水分・食事・睡眠をしっかりとることです。

今回は夏バテに効果的な栄養素や食材を紹介させていただきます。しっかりと栄養をとり体調管理をしましょう!

夏バテに効く栄養素4つ

たんぱく質

体のもととなる栄養素。血液やホルモン、体の組織になります。



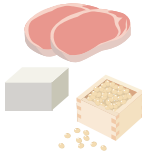
ミネラル

汗で流しやすく、暑い季節は損失が多くなります。代謝を助ける働きもあるため、多めに補給する必要があります。



ビタミンB群

栄養素の分解を助けます。食べ物を食べるだけでは、身体は栄養素を吸収できません。栄養の吸収率がアップして、暑さに耐えられるエネルギーを作ります。



ビタミンC

紫外線による活性酸素を除去します。疲労回復のために補給しましょう。



夏バテ予防・解消に予防的な食材

うなぎ

疲労回復に欠かせないビタミンB群が豊富な夏の定番スタミナ食です。



梅干し

汗で失われた塩分やミネラルの補給としても理想的な食べものです。



枝豆

ビタミンB群や栄養素もバランスよく含まれます。ビールのお供にどうぞ。



レバー

ビタミンB群、ミネラルが豊富な高栄養食材。貧血予防にも効果的です。



夏野菜

水分が多くミネラルが含まれた旬の緑黄色野菜は、栄養価も満点です。

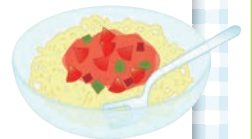


夏野菜の冷製パスタ

栄養情報 ● エネルギー 504 kcal ● たんぱく質 14.1 g (1人分) ● 塩分 5.1 g ● 野菜摂取量 150 g

材料(二人分)

- スパゲッティ 160g
- トマト 1個
- オクラ 4本
- なす 1個
- オリーブオイル 大さじ2
- 「ほんだし」大さじ1・1/2
- スパゲッティのゆで汁 大さじ1



- ① トマトはひと口大に切る。オクラは斜め3等分に切り、なすは斜め薄切りにする。
- ② スパゲッティは塩(分量外)を加えた熱湯で表示時間通りにゆでる。ゆで上がる30秒前に①のオクラ・なすを加えてゆで、ゆで上がった後冷水にとり、ザルに上げて水気をきる。ゆで汁はとっておく。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、②のスパゲッティ・オクラ・なす、①のトマトを加えてよくあえる。
- ④ お皿に盛り付けて完成

三重編

トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ!

トーカイのご当地グルメ

伊勢醤油本舗株式会社 『伊勢醤油 吟香仕込み』

〒516-0025 三重県伊勢市宇治中之切町52(おかげ横丁内) 定休日:年中無休 TEL:0120-093-716 営業時間:9:30~17:30(季節により異なる)

伊勢醤油本舗さんは醤油本来の良さを感じて頂きながら、伊勢人のおもてなしの心を感じて頂ける、どこかほっとするお店です。

醤油の原料は、大豆と小麦。大豆が醤油のコクと旨み、小麦が醤油の香りのもととなります。伊勢醤油は、史実に則り三重県産大豆と三重県産小麦を使って仕込んでいます。

特に、大豆をたくさん使って仕込んでいるので、その独特なコクと旨みがお料理に深みを与えます。

お店では、伊勢醤油を使ったこだわりの調味料や食品、そして昔なつかしい醤油の香ばしさが楽しめるテイクアウトもご用意しています。

9年連続モンドセレクション最高金賞を受賞し、毎年伊勢神宮にも奉納される上品な香りをぜひご賞味下さい。

HP:<https://www.okageyokocho.co.jp/tenpo/isheshoyu/>



三重支店
オススメ

左上から 佐藤、増岡、杉山、小田
左中央から 渡辺、本多、棚橋、説田
左下から 木戸、武藤、野田、奥岡



三重県はお伊勢参りで有名な伊勢神宮をはじめ、F1が開催される鈴鹿サーキット、忍者で有名な伊賀上野、世界遺産の熊野古道など多くの観光地があり、国内外から多くの観光客が訪れる県です。ぜひ一度三重へ足を運んでみてください。

伊勢醤油

おかげ参りで栄えた江戸時代、おかげさまの心で伊勢神宮への参拝客をもてなした伊勢の味わいを再現した「伊勢醤油」は、その美味しさが認められ、毎年、伊勢神宮に奉納されるようになりました。そのため、伊勢神宮に参拝された方の贈答品や縁起物のお土産としても大変ご好評いただいております。

読者プレゼント 20名様

トーカイ通信に関する意見・ご感想などをお寄せいただいた方の中から抽選で20名様にプレゼント。

※詳しくは裏面をご覧ください。

介護事業所への実地指導 実地指導の標準化・効率化等の運用指針を通達

厚生労働省は、介護保険最新情報Vol.730『介護保険施設等に対する実地指導の標準化・効率化等の運用指針について』を5月30日に通達しました。今回の通達で、代表的な7種類のサービスについて指導の標準化・効率化及び指導時の文書削減を図り、実地指導の実施率を高める観点から、「実地指導の標準化・効率化等の運用指針」を定めたことを周知しました。

介護保険施設等に対する実地指導の標準化・効率化等の運用指針の概要



代表的な7種類のサービス

居宅介護支援事業所、訪問介護、通所介護、訪問看護、介護老人福祉施設、介護老人保健施設、認知症対応型共同生活介護

上記以外のサービス

通達の別紙を参考に、各自治体において「標準確認項目」及び「標準確認文書」を検討の上、適宜反映させるものとする。

背景

介護サービス事業所の増加

自治体間の確認項目や実施状況に差異

標準化・効率化が必要

運用指針の内容

「標準確認項目」「標準確認文書」の設定	●原則として「標準確認項目」以外の項目の確認は行わず、「標準確認文書」以外の文書は求めない。 実地指導を進める中で、不正が見込まれる等、詳細な確認が必要と判断する場合は、監査に切り替え、「標準確認項目」及び「標準確認文書」に限定せず、必要な文書を徹し確認するものとする。
実地指導の所要時間の短縮	●標準確認項目を踏まえて実地指導を行うことで、一の事業所あたりの所要時間の短縮を図る。
実地指導の頻度	●事業所の指定有効期間内(6年間)に1回実施することを基本とし、過去の実地指導等において問題がないと認められる事業所は集団指導のみとするのも可能とする。
同一所在地等の実地指導の同時実施	●同一所在地や近隣の事業所に対しては、できるだけ同日又は連続した日程で実施することとする。
関連する法律に基づく指導・監査の同時実施	●老人福祉法等に基づく指導・監査等との合同実施については、同日又は連続した日程での実施を一層推進する。
運用の標準化	●実施通知は原則として実施の1ヶ月前までに通知するとともに、当日の概ねの流れもあらかじめ示すものとする。 ●利用者の記録等の確認は原則3名(居宅介護支援事業所については、原則、介護支援専門員1人あたり1~2名)までとする。
実地指導における文書の効率的活用	●確認する文書は原則として実地指導の前年度から直近の実績までの書類とする。 ●事前又は当日の提出文書は1部とし、自治体が既に保有している文書の再提出は不要とする。

その他の主な留意事項

- 担当者の主観に基づく指導は行わない。
 - 高圧的でない言動による事業者との共通認識に基づく適切な助言の実施。
 - 事業所管理者以外の同席は可能(実情に詳しい従業者等)。
- など



「標準確認項目」「標準確認文書」をまとめた内容をホームページに掲載しております。

トップ画面 → 介護用品レンタル → 更新情報

【トーカー通信2019年7月号発刊】

より多くの事業所を指導

効果

サービスの質の確保

利用者保護

参考：介護保険最新情報 Vol.730『介護保険施設等に対する実地指導の標準化・効率化等の運用指針について』に基づいて表を作成

トーカー通信に関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼント応募締切:2019年7月31日(水)

トーカー通信に関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「伊勢醤油 吟香仕込み」を合計20名様にプレゼントいたします。右記方法にてお声をお寄せください。ご感想もお待ちしております!!(ペンネーム可)

【プレゼントのご応募について】
ホームページに掲載の「トーカー通信2019年7月号」からご応募することができます。必要事項をご記入いただきお送りください。
(ご連絡は、@tokai-corp.com がドメインのアドレスより送信させていただきます。)

【個人情報の使用目的について】
ご記入された個人情報は以下の目的にのみ使用し、以下の場合を除いて、第三者に提供いたしません。
●統計データを作成し、今後のトーカー通信の作成や商品やサービスの向上を図るため
●プレゼント当選者への商品の発送のための配送業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

プレゼントの合い言葉「1907」

【送付先】



株式会社 トーカー

トーカー通信プレゼント

検索



- アクセス方法 (株)トーカーホームページトップ画面 → 介護用品レンタル → 2019年7月号
- URL <https://www.tokai-corp.com/silver/> (ホームページの一番下にあります)