

令和4年9月号

ひゅあ通信

ピュアホームズNEWS



ひゅあきつず
上青木



びゅあきつず上青木
川口市上青木2-4-8
TEL:048-452-4838

びゅあきつず上青木 保育参加週間実施

企業主導型保育園「びゅあきつず上青木」では、2週にわたり保護者様を対象とした「保育参加」を実施しました。「保育参観」ではなく「保育参加」ということで、保育園での遊びなどを実際に保護者様にも体験して頂く機会を設け、普段のお子様たちの様子を知つて頂くのが目的です。おかげ様で多くの保護者様にご参加頂くことができ、普段見られないお子様と一緒に、しつかりと体を動かして頂きましたが、元気な2歳児クラス、1歳児クラスで2週に分けて行いましたが、元気なと思ひます。お子様と一緒に、しつかりと体を動かして頂きましたので、息が上がつてしまふ保護者様もいらつしやるほどでした。開催後、保護者様より「一日の流れを通して見ることも出来て、保育園の環境に慣れている様子で安心した。沢山の制作も素敵なものばかりで、びゅあきつずに入園出来て良かった。」と、嬉しいメールを頂戴しました。今後も保護者様ともコミュニケーションを取りつつ、元気に毎日を過ごしていきたいと職員一同思つております。



ピュアホームズ工事部ではこの度、さいたま市浦和区木崎に障がい者グループホーム（以下GH）を建築致しました。2022年8月オープンのこのGHはミナノワ株式会社様にて運営されるもので、弊社営業部からの紹介にてご依頼を頂いたものです。定員10名様で軽度障がいの方を対象としております。ミナノワ株式会社様は、このGH以外にも川口市内に更に2棟のGHを運営開始されます。こちらも弊社にて施工し、9月にオープン予定となっております。次号にてご紹介しますのでお楽しみに！また、先月号でもお伝えしましたが、ピュアホームズグループでも現在ピュアリスリバーテラスに続くGHを建築中です。年内オープンを目指に現在工事を進めておりますので、続報を楽しみにお待ちください！

さいたま市浦和区木崎に、障がい者グループホームを新築

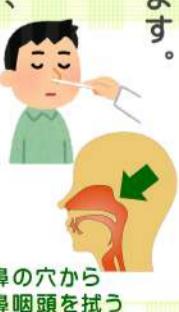
コラム

「その検査方法とは？」

新型コロナウイルスに感染しているか否かを判断する検査として新規で取り上げられる言葉なので、皆様耳にしたことはもちろん、どちらの方は少数だと思います。そこで今回はこのPCR検査と抗原検査の説明と、検査方法について話してみたいと思います。

○PCR検査とは？

「PCR」とは、正式名称「ポリメラーゼ連鎖反応（Polymerase Chain Reaction）」の略で、PCR検査とは、採取した遺伝子の中にウイルスの遺伝子が存在するか検出するものです。PCR検査では、まず鼻咽頭（じょういんとう）を拭った体液や唾液などを採取し、採取した体液に含まれる遺伝子情報（DNA）を調べていきます。ここにDNA合成酵素（DNAポリメラーゼ）を使うと、分かれDNAの片側が共に復元され、元の形のDNAが2倍に増えます。ここに繰り返すことで少量の体液でもDNAが増え、検出処理が容易になります。この処理を繰り返すことでDNAはRNAウイルスなので、実際ににはこの後、DNA→RNAに変換する処理が必要ですが、ここでは割愛します。

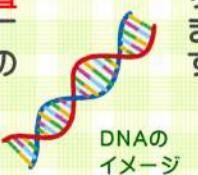


- ②ワクチン接種から時間経過による免疫効果の減衰
- ③人出の増加
- ④冷房使用による換気の不徹底



川口市HPより 2022/7/23時点

ここで大事なのが、いずれの方法も採取する場所にウイルスがまだ居ない場合は、検査しても陰性となるということです。そのため検査機関によってはウイルスを検出できなかつたケースを「陰性」とはせず、「検出せず」と表現する場合もあるそうです。早めの検査は大事にして下さい。



ピュアホームズグループ施設紹介 第2回

特定施設 ピュアリーフ川口

ピュアリーフ川口は、2018年4月、他社からの事業移転（後に合併）からピュアホームズグループに加わった施設で、グループ初の「特定施設」です。（同じく特定施設のピュアリーフ浦和・ピュアリーフ大宮も同時期にグループ化）特定施設がグループに加わったことにより、グループ内で自立から要介護のお客様まで一貫してサポートできる体制が整うこととなりました。

・特定施設とは？

「特定施設入居者生活介護」の指定を受けている施設のことで、有料老人ホームやケアハウス（軽費老人ホーム）などが対象となります。入居者様が可能な限り自立した毎日を過ごすことができるよう、提供される食事・入浴などの日常生活における支援や機能訓練などのサービスを行う施設のことです。

・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となっています。



施設長
橋本佳季
はしもとよしき

医療行為が必要になつた場合でも、ピュアリーフ川口に住み続けられる。現在の生活が継続できる可能性が十分にある。ということはお客様におかれましても大きなメリットであると考えております。看多機びゅあたいむとは常に連携を取りつており、お客様の体調管理等を綿密に行っています。

介護の事や施設の事など何を相談したら分からぬ場合なども、当施設までお問い合わせ頂ければ幸いです。また弊社の住マイル相談室では他社様の施設もご紹介できますので総合的にご提案させていただきます。

お客様が、ご自身らしい生活が送れるようピュアホームズグループは全部署にて精一杯ご対応し、サポートさせて頂いております。

今後ともどうぞ宜しくお願ひ致します。



ピュアリーフ川口
埼玉県川口市石神1708
TEL・048-(296)7773

特定施設と一般のサ付き住宅の違い

入居一時金	介護保険契約	介護サービス	契約形態	特定施設
あり	施設事業者と契約	特定施設入居者生活介護	主に利用権契約	特定施設
なし	介護サービス提供事業者と個別に契約	外部の事業者よりサービスを利用	主に賃貸契約	一般型

新宿南リウマチ膠原病クリニックのご紹介

医療法人社団 東信会は、日本で初めて膠原病診療を専門にする「世田谷リウマチ膠原病クリニック」を2006年6月に開設し、現在は「新宿南リウマチ膠原病クリニック」、「東信よしだ内科・リウマチ科」の3施設で、最先端の膠原病・リウマチ治療と漢方、鍼灸などを取り入れた統合医療を行っています。

多様な症状を呈する膠原病・リウマチ患者様に、大学病院の3分診療では実現できない、「患者様の治療希望」を実現させる医療を、専門医、看護師、理学療法士、臨床検査技師などのエキスパートがチーム医療で取り組んでおります。

○11月号より隔月連載スタート！

今回はクリニック紹介のみですが、びゅあ通信11月号より、リウマチをはじめとした身体に役立つ情報を隔月にて掲載いたします。どうぞ楽しみにお待ちください！



TOSHINKAI

・看護小規模多機能型居宅介護（かんたき）とは？

要介護度が高くなつた方や医療的ケアが必要になつた方でも、できるだけ日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心しております。ご家族との面会自体をお断りしている施設が多い中、当施設は予約制ではありますが、玄関先でのご面会を実施しております。

・看護小規模多機能型居宅介護（かんたき）とは？

要介護度が高くなつた方や医療的ケアが必要になつた方でも、できるだけ自宅を中心として日常生活を送ることができるよう支援するサービスです。お客様一人ひとりに合わせた柔軟な支援ができる看護師を中心としたトータルケアの事業所です。



過去開催イベントより
看多機びゅあたいむ
048-299-6972



・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となつてあります。

介護付きの施設で21部屋はかなり少な目で、川口市内の他の介護付き施設と比較してもかなり小規模の施設です。しかし小規模ならではの利点として、入居者様のみでなくご家族様とも近しい関係を築いており、緑豊かな落ち着いた環境にあります。

居室にはトイレ、IHのミニキッチン、お風呂を完備しており、広さは25平米です。他の施設と比べても広く作られており、ご家族様が訪問された際にも、ゆつたりとお過ごし頂ける広さが自慢です。

※コロナ禍により現在はご家族様の居室への入室はご遠慮頂いておりません。ご家族との面会自体をお断りしている施設が多い中、当施設は予約制ではありますが、玄関先でのご面会を実施しております。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。



・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となつてあります。

介護付きの施設で21部屋はかなり少な目で、川口市内の他の介護付き施設と比較してもかなり小規模の施設です。しかし小規模ならではの利点として、入居者様のみでなくご家族様とも近しい関係を築いており、緑豊かな落ち着いた環境にあります。

居室にはトイレ、IHのミニキッチン、お風呂を完備しており、広さは25平米です。他の施設と比べても広く作られており、ご家族様が訪問された際にも、ゆつたりとお過ごし頂ける広さが自慢です。

※コロナ禍により現在はご家族様の居室への入室はご遠慮頂いておりません。ご家族との面会自体をお断りしている施設が多い中、当施設は予約制ではありますが、玄関先でのご面会を実施しております。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。



・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となつてあります。

介護付きの施設で21部屋はかなり少な目で、川口市内の他の介護付き施設と比較してもかなり小規模の施設です。しかし小規模ならではの利点として、入居者様のみでなくご家族様とも近しい関係を築いており、緑豊かな落ち着いた環境にあります。

居室にはトイレ、IHのミニキッチン、お風呂を完備しており、広さは25平米です。他の施設と比べても広く作られており、ご家族様が訪問された際にも、ゆつたりとお過ごし頂ける広さが自慢です。

※コロナ禍により現在はご家族様の居室への入室はご遠慮頂いておりません。ご家族との面会自体をお断りしている施設が多い中、当施設は予約制ではありますが、玄関先でのご面会を実施しております。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。



・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となつてあります。

介護付きの施設で21部屋はかなり少な目で、川口市内の他の介護付き施設と比較してもかなり小規模の施設です。しかし小規模ならではの利点として、入居者様のみでなくご家族様とも近しい関係を築いており、緑豊かな落ち着いた環境にあります。

居室にはトイレ、IHのミニキッチン、お風呂を完備しており、広さは25平米です。他の施設と比べても広く作られており、ご家族様が訪問された際にも、ゆつたりとお過ごし頂ける広さが自慢です。

※コロナ禍により現在はご家族様の居室への入室はご遠慮頂いておりません。ご家族との面会自体をお断りしている施設が多い中、当施設は予約制ではありますが、玄関先でのご面会を実施しております。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。



・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となつてあります。

介護付きの施設で21部屋はかなり少な目で、川口市内の他の介護付き施設と比較してもかなり小規模の施設です。しかし小規模ならではの利点として、入居者様のみでなくご家族様とも近しい関係を築いており、緑豊かな落ち着いた環境にあります。

居室にはトイレ、IHのミニキッチン、お風呂を完備しており、広さは25平米です。他の施設と比べても広く作られており、ご家族様が訪問された際にも、ゆつたりとお過ごし頂ける広さが自慢です。

※コロナ禍により現在はご家族様の居室への入室はご遠慮頂いておりません。ご家族との面会自体をお断りしている施設が多い中、当施設は予約制ではありますが、玄関先でのご面会を実施しております。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。



・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となつてあります。

介護付きの施設で21部屋はかなり少な目で、川口市内の他の介護付き施設と比較してもかなり小規模の施設です。しかし小規模ならではの利点として、入居者様のみでなくご家族様とも近しい関係を築いており、緑豊かな落ち着いた環境にあります。

居室にはトイレ、IHのミニキッチン、お風呂を完備しており、広さは25平米です。他の施設と比べても広く作られており、ご家族様が訪問された際にも、ゆつたりとお過ごし頂ける広さが自慢です。

※コロナ禍により現在はご家族様の居室への入室はご遠慮頂いておりません。ご家族との面会自体をお断りしている施設が多い中、当施設は予約制ではありますが、玄関先でのご面会を実施しております。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。



・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となつてあります。

介護付きの施設で21部屋はかなり少な目で、川口市内の他の介護付き施設と比較してもかなり小規模の施設です。しかし小規模ならではの利点として、入居者様のみでなくご家族様とも近しい関係を築いており、緑豊かな落ち着いた環境にあります。

居室にはトイレ、IHのミニキッチン、お風呂を完備しており、広さは25平米です。他の施設と比べても広く作られており、ご家族様が訪問された際にも、ゆつたりとお過ごし頂ける広さが自慢です。

※コロナ禍により現在はご家族様の居室への入室はご遠慮頂いておりません。ご家族との面会自体をお断りしている施設が多い中、当施設は予約制ではありますが、玄関先でのご面会を実施しております。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。



・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となつてあります。

介護付きの施設で21部屋はかなり少な目で、川口市内の他の介護付き施設と比較してもかなり小規模の施設です。しかし小規模ならではの利点として、入居者様のみでなくご家族様とも近しい関係を築いており、緑豊かな落ち着いた環境にあります。

居室にはトイレ、IHのミニキッチン、お風呂を完備しており、広さは25平米です。他の施設と比べても広く作られており、ご家族様が訪問された際にも、ゆつたりとお過ごし頂ける広さが自慢です。

※コロナ禍により現在はご家族様の居室への入室はご遠慮頂いておりません。ご家族との面会自体をお断りしている施設が多い中、当施設は予約制ではありますが、玄関先でのご面会を実施しております。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。



・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となつてあります。

介護付きの施設で21部屋はかなり少な目で、川口市内の他の介護付き施設と比較してもかなり小規模の施設です。しかし小規模ならではの利点として、入居者様のみでなくご家族様とも近しい関係を築いており、緑豊かな落ち着いた環境にあります。

居室にはトイレ、IHのミニキッチン、お風呂を完備しており、広さは25平米です。他の施設と比べても広く作られており、ご家族様が訪問された際にも、ゆつたりとお過ごし頂ける広さが自慢です。

※コロナ禍により現在はご家族様の居室への入室はご遠慮頂いておりません。ご家族との面会自体をお断りしている施設が多い中、当施設は予約制ではありますが、玄関先でのご面会を実施しております。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。



・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となつてあります。

介護付きの施設で21部屋はかなり少な目で、川口市内の他の介護付き施設と比較してもかなり小規模の施設です。しかし小規模ならではの利点として、入居者様のみでなくご家族様とも近しい関係を築いており、緑豊かな落ち着いた環境にあります。

居室にはトイレ、IHのミニキッチン、お風呂を完備しており、広さは25平米です。他の施設と比べても広く作られており、ご家族様が訪問された際にも、ゆつたりとお過ごし頂ける広さが自慢です。

※コロナ禍により現在はご家族様の居室への入室はご遠慮頂いておりません。ご家族との面会自体をお断りしている施設が多い中、当施設は予約制ではありますが、玄関先でのご面会を実施しております。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。

施設には看護師が常時勤務しており、お客様は皆様安心して日々を過ごされています。また、ターミナルケア（お看取り）まで対応可能となつております。当施設のもうひとつ大きな特徴として、看護小規模多機能型居宅介護の「看多機びゅあたいむ」が併設しています。



・ピュアリーフ川口の特徴

総戸数は全21部屋。すべて個室となつ

ピュアホームズグループ



彩の郷ひゆあく

七夕イベントでは、お客様に願い事を記載して頂いた短冊や七夕飾りを配置したフォトブースを作成し、お客様の写真撮影を行いました。お客様の願いの多くは健康でいる事またはご家族の幸せでした。

別の日のおやつイベントでは、かき氷をご提供しました。ご希望の方には氷を削る所からご自身で行つて頂き、皆様お好きな量を削り、涼しいひとときを楽しんで頂きました。



◎: 空きあり △: 空きわざか、要相談 ▲: なし

ディサービス施設名	月	火	水	木	金	土	日
ぴゅあテイリゾートOHANA	○	○	○	△	○	○	○
ぴゅあガーテンみどりの郷(全日)	△	△	満	△	△	△	○
ぴゅあガーテンみどりの郷(半日AM)	○	△	○	△	△	休	休
ぴゅあガーテンみどりの郷(半日PM)	△	△	△	△	満	休	休
彩の郷～ぴゅあ～	満	△	△	△	△	満	休
ぴゅあでい浪漫	○	○	満	○	△	○	○
ぴゅありは紅葉庵(半日AM)	△	○	○	満	○	休	休
ぴゅありは紅葉庵(半日PM)	満	満	○	満	△	休	休

サービス付き高齢者向け住宅

- ピュアテラス川口青木 ◯
ピュアテラス東川口 壱番館 △
ピュアライフ川口芝公園 ▲



移動スーパー「とくしま」でお買い物(浦和)

詳細な空き状況は各施設にお問い合わせください。

「ピュアテラス東川口」キャンセル待ちのお客様は、東川口の入居料金にて「ピュアテラス川口青木」へのご入居が可能です。弊社以外の高齢者住宅の紹介も承ります。

営業部 介護リフォーム報告

川口市在住 K様

施工内容紹介

営業部 部長 福山祐二



新築輸入住宅販売「セルコホーム川口」にて初めてご依頼を頂いたお客様より、「建築当時は必要が無かつたが、道路に近い立地のため、最近台風などによる飛翔物で、窓が心配になつてきました。防犯面も含めて窓にシャッターを設置したい」とのご依頼を頂きました。

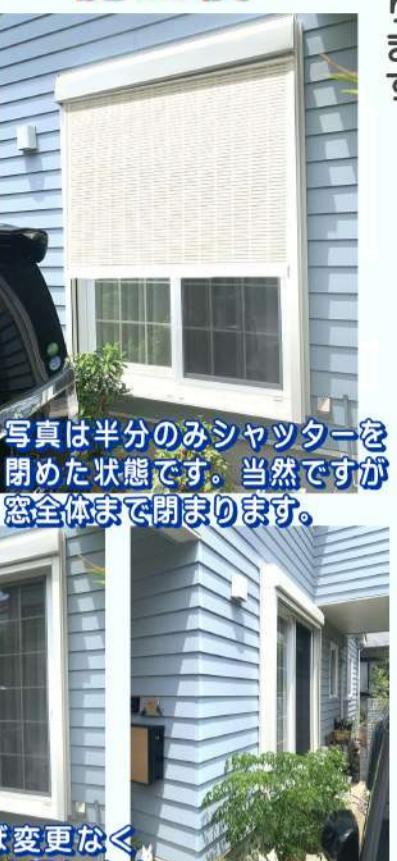
施工前



既存の窓に対しシャッターを追加設置する。既存の窓に対しシャッターを追加設置する。既存の窓に対しシャッターを追加設置する。既存の窓に対しシャッターを追加設置する。

マドリモシャッターは、既存の窓をそのままに、壁を壊さず、所要時間2~3時間で住みながらリフォームできるシャッターです。窓の上にスペースがあれば雨戸付きの窓や出窓にも取り付けが可能となります。さらに、マドリモという名前の通り、リモコン操作にてシャッターの開け閉めが電動で可能となつております。

施工後



写真は半分のみシャッターを閉めた状態です。当然ですが窓全体まで閉まります。

これから台風シーズンに向けて、簡単リフォームのマドリモシャッターの取り付けはいかがでしょうか?

お見積もり無料!

ピュアホームズ本社営業部
048(267)2111

YKK ap

メーカーHPより
雨戸付き窓に
取り付けた例
外観ほぼ変更なく
リフォーム完了します。

東川口ピュアヴィレッジNEWS

食堂車レストラン・グランシャリオ、開店当時よりお世話になります、イラストレーターのスベース「ピュアマルシェ」の2階から見たグランツィヤリオを、お客様ノートにスケッチして頂きました。

鈴木周作先生がグランシャリオに来店されました! シヤリオを、お客様ノートにスケッチして頂きました。鈴木先生直筆の作品を探してみてください!



鈴木周作先生
ホームページ

ピュア
ヴィレッジ
ホームページ

YouTube
動画



鈴木周作先生
ホームページ



Pure Village
ピュアヴィレッジ

埼玉県川口市戸塚3-31-31

駐車スペースあり。
皆様のお越しをお待ちしております。

※7月24日、第1回サイクルロゲイニングin川口が開催され、ピュアヴィレッジがチエックポイントに指定されました!
時間が内にチエックポイントができるだけ多く回り、多くのサイクリストがピュアマルシェでもBG流して皆さんを応援しました!
スボーツです。スマホの地図は使用禁止

○オススメレシピ○



材料 2人分
お好みのきのこ 200g ~ 250g
チューブのおろしにんにく
2センチ程度
(生の場合 1/2片みじん切り)
酒 大さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
バター 3g
乾燥パセリ 少々

簡単に手早くできる! オススメメニュー
「きのこのガーリック炒め」

作り方
1. きのこを適切な大きさに切る
2. フライパンにバターとにんにくを入れ、火を通す。
3. にんにくが香り始めたら、きのこ・酒を入れ炒める。
4. 全体に熱が通ったら、塩こしょうをし、乾燥パセリをかけて完成。

エリンギ

エリンギはきのこ類の中でも肌荒れ予防のビタミンB2やカリウムが豊富です。カリウムは塩分を予防する役割があり高血圧を防ぐ役割があります。また、カリウムは皮膚に排出するので、骨粗鬆症を予防するビタミンDの吸収を助けることがあります。



しいたけ

しいたけは抗ガン作用や血圧を低下させる作用をもつβ-グルカン、老化を防ぐ働きのあるグルタミン酸を含んでいます。また、日光に当てることで骨粗鬆症を予防するビタミンDの吸収を助けることがあります。また、日光に当てる



しめじ

カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、代謝アップに役立つビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシンなどを含みます。不足しがちな必須アミノ酸、リジンなども多く含まれています。



舞茸

舞茸はお肌の潤いを保つトレハロース、シミやそばかすの原因となるメラニン色素の発生を防ぐ肌荒れを防ぐ改善する成分を多く含んでいます。



キッチン通信

b Y キッチン♪ぴゅあ

さまでのこはスーパー食材! の巻



さまざまなか種類があるきのこですが、どれもビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、低カロリー。クセがなく、煮物・炒め物・サラダ・和え物など何にでも合う万能食材です。まきのこは鮮度が落ちやすいので、購入したら早目に使い切りました。また、生きのこを適当な大きさにカットした後冷凍保存すると無駄にならず、さらに冷凍するごとに、よつて栄養価も上がります。