

きたい

ひでゆき

北井 秀幸さん (1区)



笑って過ごせる毎日  
「ありがとう」の言葉にやりがい

打ち上げ花火を題材にした手作りの貼り絵からも、グループホーム「べにはら妹背牛」内の明るい雰囲気や伝わってきそうです。故郷の妹背牛町で働き始めて10年目。施設の管理者で介護福祉士の北井秀幸さんは、認知症患者の生活を支える中で「1日に1回は笑ってもらえるケア」を心がけています。

建設会社やガソリンスタンドなど体力勝負の仕事を経験した後、地元で見つけた求人に応募して介護職に転身。「利用者様から『ありがとう』って感謝されることに驚き、やりがいを感じるようになりました。これまで、仕事をして当たり前だと思っていたので。ギターが得意な介護スタッフの生演奏、施設前での外気浴、お誕生日会やトランプ遊び……。『1日中テレビを見たり、ベッドの上で寝ていてはもったいないです。いかに『いま』を楽しんで過ごしてもらえるか、考えています』。3年前から管理者を任せられ、常に仕事の携帯電話を持ち歩くように。1日も早くマスクを外せる日常生活に戻れることを願い、コロナ明けの目標を立てました。

「ご家族の皆様も地域の人たちも気軽に立ち寄れる開放的な場所。駅前の施設だよねって言われるぐらい皆さんに知ってもらい、地元を盛り上げていきたいらうれしいです」

### 今月のお助けメニュー

## 減塩の手作りなめたけ

#### 【材料】(小瓶2個分)

えのき茸 200g  
減塩醤油 大さじ2  
みりん 大さじ3  
酒 大さじ3  
酢 大さじ1

塩分量は  
市販のなめたけの  
約半分!

#### 【作り方】

- ①えのき茸は、石突を落として、3等分の長さに切る
- ②4つの調味料を合わせる
- ③鍋にすべての材料を入れ、中火で焦がさないように混ぜながら煮詰める。
- ④少し水分が残っているくらいで完成

#### 【全体の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
262	8.5	0.4	14	7.8	3	3.6



醤油の代わりにコチュジャン (韓国風味噌) を入れると甘辛味でおいしいです♪

【使っていますか? 減塩調味料】

＜大さじ1あたりの塩分量の違い＞	
普通しょうゆ	塩分 2.7g
減塩しょうゆ	塩分 1.2g
だし入り普通みそ	塩分 2.2g
だし入り減塩みそ	塩分 1.8g
粉和風だし	塩分 4g
減塩粉和風だし	塩分 1.4g

【1日の塩分量の目標】

男性 7.5g 未満  
女性 6.5g 未満  
年々、減らすように言われている塩分。減塩調味料を上手に活用しましょう!

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

