



お酢について



暑い日が続くとサッパリしたものが食べたいですね。今回は、お酢についてお伝えしたいと思います。



● お酢とは…



糖質を含む食材を原料として、それをアルコール発酵させた後、さらに酢酸発酵させた液体調味料のことを言います。つまり、お酢は酢酸菌による発酵食品ということになります。お酢は塩と並ぶ人類最古の調味料とも言われており、日本には4～6世紀に中国からお酢の醸造技術とともに伝わったとされています。

● 種類

原料別にたくさんの種類が流通しています。

- 醸造酢…最も一般に使われる食酢で、すっきりとした酸味が特徴。原料は穀物、果実、さとうきびなど。
- 穀物酢…醸造酢のうち、穀物を1種類以上使用しているもの。まろやかな酸味の米酢やコクのある酸味の黒酢などが代表的。
- 果実酢…醸造酢のうち、果実を1種類以上使用しているもの。フルーティーな酸味のリンゴ酢など。
- 合成酢…生産量は少なく、酢漬けなどの業務用として使われる食酢。酢酸発酵を経由しておらず人工的に作られた酢のため「合成酢」の表示が義務付けられている。



夏の健康管理と熱中症予防



本格的な夏を迎えました。ご高齢になると「暑さ」や「喉の渇き」を感じにくくなるため、室内で過ごしていても知らずに熱中症になる危険があります。

* 元気に夏を乗り切るための3つのポイント

● 「乾く前」のこまめな水分補給

起床時、毎食後、入浴前後、就寝前など時間を決めて、コップ1杯の水分をとりましょう。

● ためらわずにエアコンを

室温が「28℃前後」になるよう、エアコンを上手に活用しましょう。

● しっかり食べて、しっかり休む

暑さで体力が奪われます。食欲がないときは、ゼリーや果物を取り入れ、夜は十分な睡眠をとりましょう。

元気に夏を乗り切りましょう!

2026 夏号



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

「微笑みは自己の身だしなみ」

いよいよ夏本番の暑さとなってきましたが、ここ数年は例年より暑い時期も多く、外出時の熱中症に十分気をつけなければいけません。家庭でも連日の暑さで体調を崩さないよう、水分補給や空調管理をしっかりして、無理のない範囲で過ごしてください。職場ではクールビズが浸透し、ノーネクタイ、ノージャケット姿で働く人が多くなりましたが、人に会う際は、身だしなみを整えて清潔感を保つなど、普段以上の気遣いも必要になります。施設の利用者さんも、中庭の足湯でお茶を飲みながら談話を楽しみ、涼しい姿で帽子を被り園庭の散歩に出かけ、植物や池の鯉を眺めながら、笑みを浮かべてゆったりと過ごされています。顔の表情はその人の内面を映し出し、緊張していれば顔は怖がり、怒っていれば陰くなり、嬉しければ自然と笑顔がこぼれ、穏やかであれば表情は柔らかくなります。本人の自覚に関係なく、心の状態は顔に反映されて周囲に伝わるので、私たち職員も微笑みを絶やさず、地域の皆様が気軽に来園できる施設として、努めて参りたいと存じます。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧になれます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>