

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第40号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職
 ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
 ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
 ・デイサービス
 レストランDEITA 倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

今回は、「夏に向けての健康管理」について

今年も半分が終わりましたね。桜の開花が遅いとか桜が咲いているのに大雪とか・・・本当に季節の変わり目に色々な事が起こるようになりました。私達の身体が季節についていくのが大変です。弱音を吐かずに体調管理をしっかり行い頑張りましょうね。富士山が世界遺産に登録されました。富士山に登った事がありますか？私は皆さんよりもかなり富士山に近いところに住んでいますが、登った事はありません。数年前にチャンスがありましたが、結局登ることは出来ませんでした。今、考えると残念で仕方ありません。青森は岩木山ですが、津軽富士と呼ばれて地域の皆様や日本国中の皆様からの親交が熱い山ですね。

今度岩木山に登りたいと考えています。その理由は・・・

最近、私がとても信頼している友人Drから「少し自分の身体のことを真剣に考えなさい。杉本さんが元気にしていないと困りますよ」と言われました。自分では健康管理ができていたと思っていましたが・・・健康診断の結果や体重など健康なのですが、Drから言われたことを真摯に受け止めチェックシートをつけ始めました。自分で出来る内容です。まず、問題点を探し出しましたが、セブンイレブンの商品開発やスーパーや食品メーカーの商品開発で食べる事が多いので、体重が以前よりも増えてしまいました。お医者様が病気になると「医者の不養生」と言いますが栄養士が太ると「栄養士の不養生」と私が名づけて体重減を健康管理の目標にすることにしました。しかし50歳を過ぎるとなかなか体重は減りませんね。全身脂肪の塊と考えてまずは、身体を動かす事。歩く事1万歩は毎日クリアする。お休みの時はハイキング・サイクリングを意識的にしています。自宅では毎日寝る前のストレッチ。「早寝早起きは三文の得」を考え10時30分には寝る。5時には起きる。を実践しています。まだ、スタートして1ヶ月です。体重計の針はなかなか動きませんが身体が軽くなったような気がします。皆さんも身体が動かし易いこの季節から少し身体を動かすと、元気な身体で暑い夏を乗り越えることが出来ます。目指せ津軽富士登山。

社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22
 Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

● たらのおレンジソース ●



<コメント>

- ・ 赤パプリカ(赤)、鱈・ねぎ・たまねぎ(白)・オレンジ(黄)、セロリ(緑)の4色揃ったレシピです。【緑】が少なく【黒】がないメニューなので、スープやサラダなどに緑の野菜やきのこ、海藻などをたっぷりを使ったメニューを合わせるのがおすすめです。
- ・ 生しぼりオレンジを使うことで、オレンジの酸味のきいたさわやかなソースとなり白身魚によく合いお客様にも美味しいと好評のメニューでした。
- ・ 上に盛り付ける野菜の中にセロリが入ることで、よりさわやかに美味しく仕上がりました。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー102kcal たんぱく質11.7g
脂質3.5g 炭水化物5.5g 塩分1.0g

<調理時間>

約30分

<作り方>

- ①ピーマン・赤パプリカは細切り、セロリは薄くスライスしてせん切りにし、長ねぎは白髪ねぎにします。
- ②オレンジは果汁を1人40cc分絞ります。
- ③たらは塩・こしょうをふり、耐熱容器に並べ、みじん切りにしたたまねぎ・白ワイン・絞ったオレンジ果汁・レモン汁・しょうゆをかけてラップをし、電子レンジで4分程加熱します。
- ④③からたらを取り出し、残りの汁に顆粒コンソメを入れて溶かして冷まし、マヨネーズ・生クリームを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調えます。
- ⑤器にたらを盛り、④をかけ、①・②を飾ります。

<材料> 2人分 グラム 概量

たら・・・・・・・・・・120g (2切れ)
ピーマン・・・・・・・・10g
赤パプリカ・・・・・・・・5g
セロリ・・・・・・・・・・5g
長ねぎ・・・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
たまねぎ・・・・・・・・20g
白ワイン・・・・・・・・少々
オレンジ生搾り果汁・・80cc
レモン汁・・・・・・・・少々
しょうゆ(うすくち)・・3g
顆粒コンソメ・・・・・・2g
マヨネーズ・・・・・・4g
生クリーム・・・・・・8g

ボナール+和田から ■ 毎年恒例！梅シロップ漬作り！

旬の青梅使用！ボナール特製“梅シロップ漬”☆



丁寧に下処理をしました。

毎日、振っていますよ！



8月の完成が
楽しみです♪



梅シロップ漬と一緒に白玉も作り、午後のおやつ抹茶あんみつ寒天風にいただきました。

■ ボリュームUP！“父の日善”と“たこ焼き作り”

父の日 “おもてなし御膳”

午後のおやつは…

クッキング『たこ焼き作り』



【メニュー】天丼/そうめん汁/茶碗蒸し/甘酢白菜/果物



具はシーフードとチーズの2種類です。

利用者様にリクエストいただき作った天丼は大変好評でした！
たこ焼き作りでは、また作りたい！コロコロまわすのが面白かった！チーズがとろけておいしかった！
という嬉しいお言葉をいただきました。ぜひ、また一緒に作りましょうね♪