

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第41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
- レストランデイトEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

今回は、「夏バテ予防」について

いよいよ夏本番ですね。最近、東北地方は大雨が降り、皆様大変な時をお過ごしになりましたが十和田はいかがですか？東京は反対にお天気は快晴で、朝・夕は少し涼しい気がします。昨年から多くなりましたが、夕方、急に雷雨があります。南国でよくある現象のスコールの様です。傘は手放せませんね。周りにいるスタッフや友人が夏風を引いています。エアコンの温度を下げて夜、床に着き寒い中、薄着で寝て身体を冷やし風邪をひくようです。環境の事を考えると27℃くらいがベストですね。また、夏ばてで食事をしっかり取る事ができないと栄養が偏り、疲れやすい身体になります。疲れている身体は、免疫力が落ち色々な病気のもととなりますね。昔から「風邪は万病のもと」と言われています。まず食事の注意点はソーメンや冷麦だけ食べる事の無いようにすることですね。炭水化物（ソーメン・冷麦・ご飯・パンなど）をエネルギーに変えるのに必要な卵・肉・ハム・魚などもしっかり食べてください。夏定番の冷やし中華は、汗と一緒に体内から出てしまうビタミン・ミネラルはトマトやキュウリから摂ることができ、甘酢タレの酢は疲労回復のクエン酸は豊富に含まれているので夏には最強のメニューといえます。ソーメンや冷麦でも同じように作ると美味しい1品が出来上がりますね。祖母や叔母が「人間は、食べることが出来なくなったら病気にも罹るし治すこともできないね」と良く話していました。今更ですが昔の人の知恵はすごいと痛感しています。

「十和田では、昔はエアコンが家になくても夕方から夜は涼しいから大丈夫だったのよ。最近はエアコンをつけているお宅が増えています。暑いと感じる日が昔より多くなったからね」という言葉を思い出しています。エアコンの適正温度を保ちながら身体に優しい食事を心がけて、この夏を乗り切りましょう。

十和田はお盆が終わるころから秋を感じる季節がやってきますね。

秋を感じる涼しい季節は、夏の疲れのピークとなりますので、くれぐれもお身体に気をつけてくださいね。

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

● 彩りアジ南蛮 ●



<コメント>

赤（赤パプリカ・アジ）、白（玉ねぎ）・黄（黄パプリカ）・緑（セロリ・シソ）の4色揃ったレシピです。黒色がなく、緑色が少ないメニューなのでサラダやスープで緑や黒を積極的に取り入れて一緒に食卓に並べるとよりバランスのよい食卓になります。

夏の暑い時には特に、南蛮酢につけた野菜とアジはさっぱりとして食べやすく、食が進みやすいのでおすすめです。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー168kcal たんぱく質13.8g
脂質6.7g 炭水化物11.7g 塩分1.2g

<調理時間>

約45分（漬け込む時間は除く）

<材料> (2人分) グラム 概量

アジ・・・・・・・・・・120g
かぼちゃ・・・・・・・・40g
赤パプリカ・・・・・・・・6g
黄パプリカ・・・・・・・・6g
たまねぎ・・・・・・・・30g
セロリ・・・・・・・・10g
しょうが・・・・・・・・2g
青しそ・・・・・・・・2g
小麦粉・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・適量
炒め油・・・・・・・・2g
●南蛮酢
だし汁・・・・・・・・40cc
酢・・・・・・・・30cc
しょうゆ・・・・・・・・15g
砂糖・・・・・・・・7g

<作り方>

- ①アジはひと口大に切り、薄く小麦粉をまぶします。
- ②かぼちゃは7～8mm厚さに切ります。
- ③赤・黄パプリカは皮をむいて5mm厚さの細切り、たまねぎは5mm厚さにスライス、セロリは筋を取って斜め薄切り、しょうがはせん切りにします。
- ④青しそはせん切りにします。
- ⑤ボウルに【南蛮酢】の材料を入れてよく混ぜます。
- ⑥鍋に油をしいて③を炒め、野菜がしんなりしてきたら⑤を加え、煮立つ直前まで温めボウルにあけます。
- ⑦揚げ油を温め、②・①の順に揚げ、⑥に入れて1時間以上漬けます。
- ⑧器に⑦を盛り、④を散らします。

ポータル+和田から ■夏、ひんやり和菓子で一息いれませんか？

夏のふれあいクッキングは、毎回好評な「スプーンで食べる水ようかん」です。

なめらかで、甘さも丁度よいですね。



かくし味に少々塩を加えました

簡単にできるわね



デイ利用者千葉様

■はちみつレモンジュースでサッパリ！



【材料】500cc分
はちみつ 大さじ2杯
レモン汁 大さじ2杯
(市販のピン入可)
砂糖 大さじ1杯
水 500cc

簡単、混ぜて冷やすだけ！
夏バテ予防にも、ぜひお試しください



今月のスマイルカフェSweets



旬のフルーツでマンゴープリン

テーブルに飾るお花を
皆さんと一緒に生けました♪

