

福祉の里

じぶんとき
時分時

第43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
 レストランティEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

今回は、「食材5色バランス健康法」について

オリンピック東京開催が決まりましたね。7年後が楽しみです。レストランディでは、お客様が「東京オリンピックを人生で2回見られるなんて幸せ。必ず元気で見る。目標が出来たわー」とか「7年後でしょ100歳になるけど、元気でいたいからお食事もしっかり食べよう」「前の東京オリンピックの時はね、家の前の道がマラソンのコースでアベベを見たよ」など等話しています。レストランディのお客様の平均年齢は86歳です。多分皆さんが2回目のオリンピックを見られると思います。まず、見るには元気で7年間過ごすことですが、何が元気の源かという食事が一番です。なぜでしょう。それは私達の身体を作っているのが毎日のお食事だからです。1日3回食事をしますが、1年間になると3回×365日＝1095回も食べています。そして私も皆様も大好きなおやつや果物、時にはお酒かな。口から入った物全てで身体が出来上がっています。では、1年間でどのくらいの食材の量が私達の身体の中に入るとお思いますか？以前もお話しましたが約1トンです。1トンとはすごい量ですね。ご高齢になると1トンまでは食べていないと思いますが・・・（食べているかも）

食べ物が身体にとって良い物が1トンなのか、悪い物が1トンなのかで、元気に過ごせるか決まりますね。復習ですが毎食5色の（赤・白・黄・緑・黒）食材を意識して食べていますか。あっ！忘れてしまった。という方には少し思い出していただきましょう。「杉本恵子の食材5色バランス健康法」を活用します。ポイント①～⑤をしっかりと意識しましょう。

①自分の目で見た色で5色を決めて、毎食食卓を彩り綺麗にすること。

5色そろうと食欲もわきます

②リンゴ・なす・バナナの様に皮の色が赤や黒・黄でも中身が白い場合は、白にする。

キュウリの様に緑と白が同じ位の場合はどちらでも良い。

③飲み物や調味料は5色には入れない。

④梅干・たくあんのように人工的に付けられた色の場合は5色には入れず△にする

⑤しいたけ・えりんぎ・しめじ・まいたけなどのきのこ類は黒に入れる。しかしえのきは白にする。

美味しく健康的な食べ方をして、皆で7年後東京オリンピックを観戦しましょう。今から7年後を考えると7トン食べることになりますね。

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

●揚げ出し豆腐 きのこあんかけ●



<コメント>

赤(にんじん)・白(豆腐)・黄(しょうが)・緑(ししとう)・黒(しいたけ)の5色揃ったメニューです。緑が少ないので、青菜の和え物などの副菜で積極的に取り入れるとよいでしょう。

きのこあんかけは、しいたけやしめじの他にもえのきのなどのきのこを使っても美味しく仕上がります。

家で揚げ物をするのは手間がかかるので避けがちですが、揚げ出し豆腐は油量も少なくすみ油はねもほとんどない簡単な揚げものなので、ぜひご家庭で揚げたてを召し上がってみてください。とても美味しいのでおすすめです。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー178kcal たんぱく質7.5g
脂質11.3g 炭水化物11.4g 塩分1.1g

<調理時間>

約20分

<材料> (2人分)

グラム 概量
木綿豆腐……………200g
小麦粉……………適量
油……………適量
ししとう……………20g(2本)

●きのこソース

しいたけ……………10g
しめじ……………20g
にんじん……………20g
めんつゆ(3倍濃縮)……………20g
水……………60g
かたくり粉……………2g
水……………10g
しょうが……………適量

<作り方>

- ①木綿豆腐は1丁を6分割程度の大きさに切り、キッチンペーパーを敷いた上に5~10分くらい置いて水をきります。途中一度上下を裏返します。
- ②きのこあんかけを作ります。しいたけはスライスに、にんじんはせん切りにしてめんつゆと水を合わせたもので柔らかくなるまで煮ます。おろししょうがを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ③①の豆腐に小麦粉をたっぷりつけ、余分な粉ははたいて落とします。
- ④フライパンに2cm程度油を入れて160℃前後に熱し、豆腐を揚げていきます。途中一度上下を裏返し、表面がカリッとするまで揚げたらしっかりと油を切って取りだします。
- ⑤ししとうも素揚げにします。
- ⑥豆腐・きのこあんかけ・ししとうを盛り付けます。

ポナール十和田から ■秋におすすめ! あったかおやつ「新米で! きりたんぽ」

ポナールと十和田デイサービス合同の恒例 秋の「新米で! きりたんぽ作り」は大好評企画の一つです。作り方を紹介しましょう。(今年は11月5日の予定)

- ①ご飯はふつうの水加減でOKです。
 - ②すりこぎ等であらく潰します。
 - ③1本ご飯100g程度割箸(太い持ち手の方)にくっつけましょう。
 - ④軽く素焼をして表面を乾かします。
 - ⑤特製甘味噌をたっぷり塗って炭火でこんがり焼きます。
- *ご家庭では魚焼きグリルやトースターでもこんがり焼けますよ。



●特製甘味噌

味噌……………65g みりん……………大さじ1
ザラメ糖…大さじ1 水……………大さじ2



■秋の行事食



敬老の日



秋分の日



今月のスマイルカフェSweets



『十五夜カフェ』
串団子・栗蒸し羊羹・うさぎまんじゅう



当日は十五夜。すすきを飾り、お月見を楽しめました。