

福祉の里

じぶんとき
時分時

第44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
 レストランディTEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

今回は、「食の大切さ」について

青森の紅葉狩りは、いかがですか？2年前になりますが、十和田に伺った時（11月2日から4日だったかな）は、もう紅葉は終盤でした。奥入瀬から十和田湖までサイクリングをして最後の紅葉を楽しみました。すごく良い旅でした。実は十和田に行った旅が、私と母との最後の旅になったのです。母は、昨年10月14日にあつという間に天国に行ってしまった。天国に行く直前まで、元気に食事をしておやつも食べて、「今日のランチは横浜の中華街で中華を食べよう」と意気込んでいました。大好きだった五目焼きそばを食べるつもりだったと思います。自宅から車に乗り出かけ、少し息が苦しそうかなと思いましたが母に聞くと「大丈夫よ」と言うのでそのまま中華街に向かいましたが、途中で雨が降り出したので自宅に帰ろうとした時に「ありがとう」という言葉を残して一人で旅立ちました。家族にとっては、あまりにもあっけないお別れに言葉もありませんでした。美味しい中華を食べられると思いながら眠る様に、天国に行った母は幸せだったと思います。子供の頃、母や叔母が「人は食べられなくなったら天国行きよ。食べる事は一番大切」本当にそのとおりですね。母や叔母は良い言葉を遺してくれたと思います。口から食べ物が入る事。食事が美味しく食べられることは最大の幸せですね。母と十和田を旅した時には、丁度秋の収穫祭りが行われていました。大きな口をあけて、イカの丸焼きを美味しそうに食べている写真があります。十和田湖畔のプリンスホテルに泊まりましたが、朝食に出ていた地元の野菜や卵・ご飯などのバイキングを幸せそうに食べていました。リンゴの形をした可愛い箸置きをレストランディにお土産に購入して「私は美味しいリンゴをたくさん食べました。お友達には箸置きをね・・・」と笑顔で話した姿を思い出します。皆さんも食べる幸せ・食べられる幸せを噛みしめながら元気に過ごしていただきたいと思います。今日もレストランディのお客様が「あー美味しかった。やっぱり和食は良いわねー」と話す姿を見て安心しました。今年もあと2ヶ月です。寒さ本番。くれぐれもお風邪などひきません様にお気をつけくださいね。

最後に一言「大島で災害に遭われた皆様が1日でも早く以前の生活ができる様にお祈りしたいと思います」

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

● 柿ときゅうりの白和え ●



<コメント>

旬の柿を使った白和えは、秋らしく彩りも良くお客様にも好評でした。
白(豆腐)・黄(柿)・緑(きゅうり)の3色揃ったレシピですので、お魚やお肉の主菜と副菜の1品としておすすめです。黒が足りないので、わかめ等の海藻の入ったお味噌汁と一緒に召し上がりください。
しめじやしいたげなどきのこをプラスするとより秋らしい一品に仕上がります、【黒】の食材も補えるのでおすすめです。
柿の甘さが引き立ち、美味しく仕上がりました。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー45kcal たんぱく質0.9g
脂質2.3g 炭水化物5.8g 塩分0.2g

<調理時間>

約15分

<作り方>

- ①絹ごし豆腐は重しをして、30分ほど水きりをします。
- ②きゅうりはうすい輪切りにして塩をふり、水気をきります。柿はせん切りにします。
- ③すり鉢で炒りごまをすり、そこに①の豆腐を入れてゴムベラでつぶして混ぜ、マヨネーズ・②を入れて混ぜ合わせ器に盛ります。

<材料> (2人分)

グラム 概量

柿……………60g
きゅうり……………40g
絹ごし豆腐……………14g
マヨネーズ……………4g
炒りごま(白)……………2g
食塩……………少々

ボナール+和田から

季節の味覚盛りだくさん！スイーツ祭り★
～秋のスイーツバイキング～



こちらが
本日のメニューです☆
淹れたてドリップコー
ヒーは毎回好評ですが、
このコーヒーをお目当
てにしている利用者様
もいらっしゃるそうで
す♪



たくさんあって
迷うなあ…

季節のおやつで
おいしいわ♪



～今月のスマイルカフェSweets～



ボナール厨房特製

『かぼちゃモンブラン』の
美味しさのヒミツは…

3つの層で
美味しさ3倍！



上に乗せたかぼちゃの種の塩味が
かぼちゃの甘さをひきだし、
相性抜群☆季節のかぼちゃを
かぼちゃクリームと
かぼちゃシロップ漬にすることで
2つの食感を楽しめます。

11月のスマイルカフェは…リクエストメニュー『なべっこ団子』…是非ご賞味あれ♪