

福祉の里

じぶん  
時分どき  
時

第45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TEA倶楽部成城 施設長  
アクティブデイ成城 施設長

### 今回は、「海藻類で大掃除！」について

いよいよ今年も残すところわずかになりました。皆様にとってどのような1年でしたか？きっと楽しい素晴らしい365日だったのでしょうか。私は、本当に毎日がアツ言う間に過ぎて行きました。元気で12月が迎えられることは、喜びですね。元気で過ごせた感謝の気持ちが湧いてきます。これも好き嫌いなく育ててくれた母へ感謝しています。何でも美味しいと思って食事をする事が出来ます。母が以前こんな事を言っていました「風邪を引いて高熱があっても、大病をしても食欲だけはあったわね。だから多少勉強が出来なくても生きていけると思った」と笑顔で話している母も好き嫌いは無かったです。母の時代は好き嫌いを言う事より食べ物が無い時代がありました。70歳以上の皆さんは経験しているでしょうか？特に東京周辺は戦争時代から戦争が終わった時には本当に食べる物が無かったそうです。今でこそスーパーに行けばいつでも何でも買うことができますね。でも、最近のニュースを見ると食べ物についての問題が多いように感じます。食材偽装や表示偽装など、高級感を出すために牛肉に背油を注入したり芝海老を使わずバナメイ海老を使ったり。生絞りオレンジだと言いパックから出したオレンジジュースを出したりしています。何を信頼して食事をすれば良いのでしょうか。私の様な食いしん坊さんは、何でも美味しいと食べてしまいましたが、身体の中に入った物がたとえ防腐剤や添加物がたくさん入った食材であっても、身体に溜め込まない様にすれば健康は維持できますよ。身体から出す方法は便秘をしない事や汗をかくことです。私は便秘をしたことがありません。5色の食材を毎日たくさん食べているからです。先日も仙台に講演会に行き、三陸産のめかぶやわかめを沢山購入してきました。1日1回、必ず海藻類はかなりの量を食べます。腸をしっかり動かし身体に溜まっている老廃物を出して、綺麗な腸で来年も迎えましょう。来年は午年です。サラブレッドの様にピューと1年が早く過ぎるかも知れません。楽しいハッピーな年でありますように心よりお祈りしています。

### 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

## ● 鮭のバターホイル焼き ● (フライパン使用)



### <コメント>

赤(鮭・にんじん)・白(えのき)・黄(かぼす)・緑(小松菜)・黒(しめじ)の5色揃った彩りの良いレシピです。お好みできのこや野菜の内容を変えて、魚と一緒にいろいろな野菜ときのこをたっぷり美味しく食べられるレシピです。

フライパンで簡単に仕上がるので、おすすめです。

さっぱりしょうゆベースの味に少しバターがきいて、野菜も鮭も美味しく召し上がれます。

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー134kcal たんぱく質14.9g  
脂質6.9g 炭水化物3.8g 塩分0.9g

### <調理時間>

約15分

### <作り方>

- ①しめじとえのきは石づきをとり、ほぐしておきます。
- ②にんじんは型抜きをし、柔らかくなるまでゆでます。小松菜は3cm程度に切り、さっとゆでます。
- ③アルミホイルを30cm程度用意し、中央に油をさっとぬります。その上に皮を下にして鮭をのせ、しめじ・えのき・小松菜・にんじんを盛り、上からバターをのせて封をします。
- ④フライパンに③の鮭を包んだホイルを並べ、火にかけます。火加減の目安は、中火に4分かけた後、弱火に落として4分、計8分程度です。加熱中にフタをすれば、火通りがよくなります。フタなしの場合は1~2分程度余分に火にかけてください。
- ⑤お皿に④のをせ、ホイルを開いて適量のしょうゆとかぼすをしぼってお召し上がりください。

### <材料> (2人分)

|      | グラム  | 概量 |
|------|------|----|
| 鮭    | 120g |    |
| しめじ  | 40g  |    |
| えのき  | 40g  |    |
| にんじん | 10g  |    |
| 小松菜  | 20g  |    |
| 食塩   | 少々   |    |
| こしょう | 少々   |    |
| バター  | 10g  |    |
| しょうゆ | 適量   |    |
| かぼす  | 適量   |    |

## ポナール+和田から



今回は、昼食が出来上がるまでをレポートします！

### 食べやすく・美味しいお食事作り

#### ★本日のメニュー

- ・ご飯 ・味噌汁
- ・重ねコースとんかつ
- ・カレー風味ポテトサラダ添
- ・春菊とえのきのお浸し
- ・漬物

豚コース肉の薄切り肉を  
3枚重ね、噛み切りやすく



出来たて  
あつあつ

提供時間

直前に揚げます！



パン粉はミキサーで細かくして  
食べやすくします



味噌汁は“煮干だし”  
厨房で丁寧に下処理しています

お米は



県産つがる口マン使用



ガス釜で炊いているので  
炊き上がりはピカピカです！



とっても  
美味しい  
ですよ！

厨房職員一同、心を込めて  
作っております。来年も  
どうぞよろしくお願ひ致します