

福祉の里

じぶんとき
時分時

第50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、「キュウリ」について

ゴールデンウィークも終わりましたね。レストランディTEA倶楽部成城・アクティブデイ成城のお客様も気候が暖かくなってきましたから、ますますお元気に過ごされています。春から初夏に向かうこの季節は身体も動きやすく、気持ちも明るくなりますね。実は、今日デイのお庭に野菜を植え付ました。キュウリ・茄子・トマト・ゴーヤ・バジルです。JAでお仕事をされていた、おじいちゃまに色々教えていただき、収穫する日が楽しみです。

夏野菜は、水分が多いので身体の中から冷えてきます。キュウリは特に水分が多く日焼けした肌を冷やしたり、女性が顔のパックに使ったりしますね。昔、母がお風呂上がりに火照った顔をパックしていました。いかにも厳しい暑さの中に育った夏野菜というにふさわしく古くから東洋医療では、身体の熱をとり、暑気あたりの食欲不振を治す利尿作用の効果があるとされてきました。栄養面ではあまりパツとしないキュウリですが、利尿効果は高く「水気をあろす野菜」として人々に広く利用されてきました。これはカリウムとイソクエルシトリンが含まれているためです。キュウリには、塩分を体外に運び出すカリウムが多く含まれています。血圧の上昇を防いだり、筋肉の働きをよくしたりする成分です。塩分が多い食事の時にはキュウリを生でたくさん食べると良いですね。もちろん塩をかけたりして食べてはいけませんよ。反対に腎臓病の場合カリウム制限がある時には、キュウリを茹でてカリウムを排出してから食べましょう。

これからやってくる夏！夏バテ解消には、キュウリのぬか漬けが効果的です。ぬかは、米の胚芽と種皮なので、ぬか床はビタミンB1の宝庫。ビタミンB1はエネルギー代謝に不可欠成分で疲労回復のビタミンと言われています。昔から食べていたお漬物が栄養的にも効果があります。しかし食べすぎると高血圧の原因にもなります。どんな食べ物でもほどほどが良いのですね。今年は私もぬか漬けを作ってみたいと思います。皆さんも美味しいお漬物で夏バテ予防をしてくださいね。

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

● 5色きんぴら ●



<コメント>

赤(にんじん)、白(さつまあげ)、黄(黄パプリカ)、緑(いんげん)、黒(エリンギ)の5色揃ったレシピです。一般的なきんぴらに比べて多くの食材が彩りよく使われているのでバランスのよいメニューです。

固めの食材はさっとゆでてから炒め合わせるので、食べやすい食感に仕上がります。

きのこはエリンギをしましたが、しいたけやシメジなどお好みのものでお試しください。緑の野菜もいんげんだけでなく、アスパラなどでもおいしく仕上がります。さつま揚げを加えることで、コクのある味に仕上がります。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー74kcal たんぱく質2.9g
脂質3.6g 炭水化物8.2g 塩分1.2g

<調理時間>

約15分

<材料> 作りやすい分量 グラム 概量

さやいんげん..... 60g
にんじん..... 60g
黄パプリカ..... 60g
エリンギ..... 40g
さつま揚げ..... 50g
油..... 12g (大さじ1)
しょうゆ..... 27g (大さじ1.5)
砂糖..... 4.5g (大さじ1/2)
みりん..... 9g (大さじ1/2)

<作り方>

- ①材料を3cm長さの5mm幅程度に切ります。いんげんとにんじんはさっとゆでてざるにあげておきます。パプリカは湯むきしてから切ります。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めます。野菜に油がまわったら、しょうゆ・砂糖・みりんを加えて、手早く調味します。
- ③器に盛りつけます。

ポータル+和田から

■ 春爛漫! 和風甘味バイキング

盛りだくさんで
嬉しいワ♪



今回のおやつバイキングは
ボリュームたっぷりでお届け!

桜の甘酒蒸しぱんは、桜と甘酒の香りがふわっと漂う春を感じる一品。今回は蒸しパンの中の餡に桜の葉を刻んで入れました。

白玉団子は今回も大人気でした! みたらし餡のほうがごま餡よりやや人気が高かったようです♪



■ ご当地グルメランチ

青森りんご
甘煮



ホタテの
潮ラーメン

ばっけ味噌(ふきのとう)の
焼きおにぎりはとても好評でした!

■ 今月のピックアップ

『お誕生者様のお祝い御膳』



厨房特製お祝い膳でお誕生月の利用者様をおもてなし致します! 心を込めてお作りしています

※メニューは異なりますが、毎月1回お誕生会の際に提供しています