

福祉の里

じ ぶん とき
時 分 時

第53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E A倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

熱中症対策

8月に入り毎日暑い日が続いていますが、皆様、熱中症対策をしっかりとしていますか？私は、マイポットを必ず持っています。持ち始めたきっかけは、東日本大震災です。ニュースを見たり、現地に支援に伺いながら感じました。何でもすぐ購入できる環境にいることは、とても幸せな事です。私は、講演会やお仕事で各地に行くことが多々ありますが、何か起こったら一番必要なものは水だと思ったからです。自分の飲み水くらいはいつでも確保しておきたいと思いました。

熱中症対策でポットの中には、冷たい麦茶を入れてあります。麦茶といえば、私が小さい頃、母が麦茶を飲む時にお砂糖を入れてくれました。なぜなのかわかりません。皆様もお砂糖を入れて飲まれたことがありますか？先日テレビで熱中症の対策を伝える内容で、ある先生がペットボトル1Lの水にそのペットボトルの蓋2杯分の砂糖と小さいスプーン1杯の塩を入れて飲むと良い。と話されていました。この気温ですから、大量の汗をかくと体内から水分が減少して血液が濃くなります。心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなりかねませんからしっかり飲むことを忘れないでくださいね。レストランティのお客様は時々こんな事を話しています「トイレに行くことが多くなるから水分はとらないのよ！」「お水をたくさん取ると汗をかかからね・・・。」などなど。これは絶対にしてはいけない事です。トイレに行く回数も、汗をたくさんかいても命にはかわりませんね。水分を取らない方が命にかかります！気を付けましょうね。

7月末にトレッキングに長野県駒ヶ岳に行ってきました。抜けるような青空に真っ白い雲それはそれは綺麗でした。駒ヶ根の名物は駒ヶ根ソースかつ丼と五平餅でした。ソースかつ丼は揚げたてのトンカツを駒ヶ根ソース（甘い辛いソース）に漬けてごはんの上に盛り付けます。

ごはんの上には千切りキャベツがたっぷり。その上にトンカツをのせた豪快なお料理です。とても美味しく、トレッキングでお腹がすいていたので無言でペロッと食べてしまいました。美味しいお食事は幸せを感じますね。

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

● なすとみょうがの酢のもの ●



<コメント>

なすとみょうがと青シソの組み合わせがとても相性が良く、美味しいと評判でした。

米酢を使うことで独特の甘さが引き立ち、素材との相性が良かったです。青シソの緑で見た目がグッと夏らしくなり、彩りとしてもとても良かったです。

<栄養価>一人当たり

エネルギー16kcal たんぱく質0.5g
脂質0.0g 炭水化物3.8g 塩分0.7g

<調理時間>

約20分

<材料>2人分 グラム 概量

なす……………80g (1個)
みょうが……………10g (1/2個)
青シソ……………1g (1枚)
食塩……………1g

【調味料】

米酢……………5g (小さじ1)
砂糖……………3g (小さじ1)
うす口しょうゆ……………3g (小さじ1/2)

<作り方>

- ①なすは洗ってヘタを除き、縦半分に切って斜め薄切りにします。みょうがも縦半分に切って斜め薄切りにします。
- ②①をボウルに入れ、食塩を振り入れてはじめはゆっくり、しんなりしてきたら強めに揉んで少しおきます。
- ③②の水気をしっかり絞り、ボウルに入れ、せん切りにした青シソとよく混ぜた調味料を加えて合わせ、盛り付けます。

ボナール十和田から ■ 祝 特別お祝い膳 ～お誕生者の方へ真心を込めて

十和田デイサービスセンターでは、毎月誕生月の方を対象に特別お祝い膳をお楽しみ頂いております。いつもと違った盛付や演出でお楽しみ頂けるよう厨房職員心を込めてお作りいたします。手作りの箸袋やお品書きにもぜひご注目ください。



栄養教室 開催中 ～楽しく♪分かりやすく♪手作りの教材でお話しています

これまで実施したテーマ

- ・エネルギーの話
- ・食物繊維を摂りましょう
- ・カルシウムで骨太！健康に
- ・食中毒を防ごう
～手洗い見直し隊
- ・免疫アップ大作戦
- ・大事！水分～熱中症予防

● 次回は8月19日（火）の予定です



ふむふむ

利用者様も一緒に参加しています

