

福祉の里

じぶんとき
時分時

第54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
 レストランデイトEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

シイタケについて

いよいよ9月がスタートしました。8月後半から季節も少しずつ秋らしくなってきましたね。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉どおりだとまだまだ暑い日が戻ってくるのでしょうか？暑いのはもう戻らなくて良いですね。日没も早くなり日が暮れるとなんだか寂しい気持ちになるのは私だけでしょうか。読書の秋そして食欲の秋。美味しい食べ物がたくさん旬をむかえますが、青森八戸しかない旬の食材はなんですか？きっと皆さんは美味しい旬の食材をたくさんいただくのでしょうか。うらやましい限りです。

その中で、皆さんも私も食べることが出来る旬の食材は、きのこ類。きのこ類はえのきだけ以外はすべて黒食材に入ります（茶色でも少しグレーでも色がついていれば黒です）きのこ類の中でも特に椎茸に少し触れてみましょう。椎茸は生と干した物があります。生椎茸は天ぷら・蒸し物・鍋物・炒めものなどが美味しい食べ方です。干し椎茸は生椎茸以上に栄養価が高いため、家庭で常備していると良いですね。ただし最近干し椎茸は、天日干しではなく電気乾燥をしている物が多いのでビタミンDが作られません。買って来た後に1度天日干しをすると若干ですがビタミンDは出来上がります。購入したらお天気の良い時に干してから活用しましょう。ビタミンDは歯や骨を丈夫にするだけでなく、脳神経の発育にも欠かせない物質です。成長期のお子様には、毎日食べさせたい1品ですね。ビタミンDは骨粗鬆症予防改善にも必要な栄養成分です。カルシウムばかりとっても骨は強くならず必ずビタミンDの力が必要になります。ビタミンDは日光に当たっても体内で合成されますから、寒さが厳しくなる前、お天気の良い日のお散歩は積極的にしてくださいね。嬉しいことに椎茸のカロリーはゼロ。うちのもとになる食物繊維がたっぷり含まれています。またまた嬉しいのは、免疫力（自分の身体を自分で守ることができるパワー）が高まります。これからやってくるインフルエンザや風邪の予防にはもってこいの食品です。しっかり食べて元気にお過ごしくださいね。

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

● もずくとベーコンのスープ ●



<コメント>

赤(ベーコン)、緑(みつば)、黒(もずく)の3色揃ったスープです。【黒】は日常生活で不足しがちな食材なので、スープなどで取り入れるのもおすすめです。

洋風のメニューの時には特に黒の食材は不足しがちです。洋風のメニューでも【黒】を取り入れる際に今回のようにスープにするのはおすすめです。ぜひお試しください。

ナンプラーを少し入れると、より深い味わいになり美味しくなります。

ベーコンとみつば、もずくの相性が良く美味しいスープに仕上がりました。

<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0.7

<調理時間>

約20分

<材料>2人分 グラム 概量

洋風だし……………320g
砂糖……………2g
もずく……………30g
みつば……………5g
ベーコン……………5g

<作り方>

①洋風だしに、食べやすい長さに切ったもずくと2cm程度に切ったみつば、5mm幅程度に切ったベーコンを入れてひと煮立ちさせます。

②砂糖を入れて味を調整したら出来上がりです。

ポナール十和田から

十和田
デイサービスセンターの

大好評！
ふれあいランチ作り



今回はホットプレートで作る
『ナポリタン』に挑戦しました！

手際よく切り終えたナポリタンの具材を
ホットプレートで炒め、ゆでたパスタを合わせ、
ポナール厨房特製ナポリタンソースで味付けして完成☆

お味はというと、「喫茶店にきたようで、美味しかった」と
嬉しいお声をかけていただきました。

ホットプレートで作っていると、いい香りがホールに広がり
「美味しそう」と香りにつられ見学される方が多かったです。
香りや音が食欲増進になったようです♪



● 今月のピックアップ ～栄養教室～ 『 野菜 を 食 べ よ う ！ 』



お話の他に試食として、
野菜ジュースを使用した
「バナナヨーグルトスムージー」を
作りました。

普段ヨーグルトが苦手な方も
おいしい！と完食でした♪