

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第56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

### 「食事」について

皆様こんにちは！いよいよ今年も残すところ1ヶ月半ですね。年々時間が経つのが早く感じられます。何しろ1日が早いです。来年からは1日をもっと大切にしていきたいと思います。青森は紅葉が綺麗なのでは・・・八幡平や十和田湖・八甲田など紅葉が有名な地域ですね。私は10月16、17日にケアハウスボナール十和田に行きました。80人ちかくの皆様と有意義な時間を過ごすことが出来ました。講演会では、色々お尋ねしてもしっかりお答えいただきました。皆様有難うございました。夕方からは福祉の里の栄養士さん達とのミーティングもあり楽しかったです。素敵な栄養士さん達が皆様のお食事を一番に考えて作る姿に感動しました。食べることは元気の源ですね。栄養士さん達はこの生きる原動力を、毎日美味しい食事にしてご提供して下さいます。食べることは人・動物・鳥などの生き物すべてに通じることで、食事は印象として記憶に残ります。例えば人間にカワれている動物園の動物は一番初めに餌（食事）をくれた飼育係りを親だと思ふとか、犬や猫も生まれて目が見える様になって、ミルクを与えてくれる親犬が母だと思ふと聞きます。先日受けた報告ですが、弊社スタッフの息子の話です。2歳男の子ですが広島にいます。スタッフが広島で会った時に、ソフトクリームを購入して食べさせたそうです。この子は生まれて初めてソフトクリームを食べてその美味しさに感動して大喜びです。その後スタッフの名前をしっかりと覚え何かといえば名前を言っているそうです。両親より大好きになったとか（母親の談）先日も東京に母親と一緒に来た時も「二瓶さんー二瓶さんはーどこにいるの？」と言っています。2歳の子供の頭の中にはソフトクリーム＝二瓶さんなのでしょう。美味しい物を食べた時は印象に残りますね。皆さんも同じ経験がありませんか。私達が毎日食べている食事が、身体を作り生きる糧になりますね。私は58歳ですが、この58年間で食べた食事の善し悪しで、病気になるか元気で過ごせるかがわかります。1年間で1トントラック1台分の食事を食べている私達。必ず食べる時には意識しましょうね。2歳の子供の様に食べた物を記憶に残していくと良いですね。今年も残りの日々をお元気にお過ごしください。

## 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

## マーボー大根



### <コメント>

赤(豚肉・赤パプリカ)、白(大根・長ねぎ)、黄(黄パプリカ・しょうが)、緑(貝割れ大根)、黒(しめじ)の5色が揃ったメニューです。「大根に味が染み込み、おいしい!」と好評でした。市販のマーボー豆腐の素を活用すると、より簡単に作れます。

**<栄養価>** 一人当たり  
 エネルギー163kcal たんぱく質11.5g  
 脂質8.0g 炭水化物10.3g 塩分1.7g  
**<調理時間>** 約30分

**<材料>** 2人分 グラム 概量  
 大根……………120g  
 しめじ……………20g (1/5パック)  
 赤、黄パプリカ…各20g (1/7個)  
 長ねぎ……………30g (1/3本)  
 しょうが……………5g  
 豚ひき肉……………100g  
 テンメンジャン……………8g (大さじ1/2弱)  
 みそ……………8g (大さじ1/2弱)  
 しょうゆ……………9g (大さじ1/2)  
 酒……………5g (小さじ1)  
 砂糖……………3g (小さじ1)  
 中華だし……………100cc (1カップ)  
 水溶き片栗粉……………適量  
 貝割れ大根……………少々

### <作り方>

- ①大根は皮をむいて乱切り、しめじは根元を切り落としてほぐし、赤・黄パプリカは皮をむいて乱切りにし、それぞれ下ゆでします。
- ②長ねぎ・しょうがはみじん切りにします。
- ③鍋に豚ひき肉を入れて炒め、②を加えてさらに炒めます。
- ④③にテンメンジャン・みそ・しょうゆ・酒・砂糖・中華だしを入れてひと煮立ちさせ、①を加えて煮ます。
- ⑤④に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ⑥器に⑤を盛り、貝割れ大根を飾ります。

## ボナール十和田から

■ 杉本顧問 ようこそ青森へ！ボナール十和田で創立20周年記念講演会開催



講演の後には  
先生も交え試食会

試食メニュー  
5色食材フルーツを  
添えたデザート

「秋の食材をメインとした食材5色バランス健康法」をメインテーマに、免疫力アップのための食材の選び方、自宅でも簡単にできるレシピの紹介、また試食を交え盛りだくさんの内容に参加された一般市民の方々からは「分かりやすく楽しいお話で早速やってみたい!」と話され笑顔いっぱいの講演会となりました。

### ■ ジュー！ジュー！さんまの炭火焼！

美味しそう!



焼けてきた!

皿からハミ出る大きさ!



美味しいよ!

