

福祉の里

じぶんとき
時分時

第57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

健康管理のポイント

今年も終わりですが、この1年365日はどのような日々でしたか？私は、何しろ忙しい日々でした。健康で過ごせた事に感謝しています。大きな病気をしなかったことが1番の喜びです。レストランディ・アクティブデイのお客様も皆さん元気一杯。素晴らしいと感動しています。お客様に「私は来年59歳。1年後は60歳還暦ですよ。わーどうしよう」と伝えると「59・60・61・62歳」は気を付けなさいよ。案外大病する人が多いです。その年を超えると80歳がターニングポイント。健康で元気でいてくださいよ。先生がいなくなったら私達が行くところがなくなります！」とのアドバイスをいただき、頑張って健康管理に邁進する様に心に誓いました。

健康管理のポイントを考えました。

- ①食材5色（赤・白・黄・緑・黒）バランス健康法を必ず実践すること
毎食毎食5色の食材を食べる。皆さんにも伝えていますが、特に黒（きのこ・海藻は十分すぎるくらいの量を食べる。今はメカブやもずく・きのこ各種類をたくさん食べています）と緑は欠かさないことですね。免疫力が高まるのです（前回も話しましたが、自分の身体を自分で治す力です）
- ②便秘をしない（腸管免疫を高める）
- ③毎日身体を動かす（歩ければ10000歩を歩く）
- ④腹八分目
- ⑤毎日体重計で体重を計る（これは出来る限り実行する）
来年の目標です。頑張って前進していきたいと思います。
皆さんもしっかり健康管理をして年末を乗り越えて来年も素敵な1年にしてくださいね。来年また、皆様にお会いできることを楽しみにしています。
良いお年をお迎えください。



*写真は永平寺笑顔地藏&
東京立川の昭和記念公園のもみじです。

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

● 里芋しゅうまい ●



<コメント>

赤(豚肉・赤パプリカ)、白(里芋)、黄(コーン)、緑(キャベツ)、黒(しいたけ)の5色が揃う、野菜もしっかり食べられるしゅうまいです。

具に里芋を加えるとふんわりと仕上がりに、冷めてもおいしく食べられます。しゅうまいの皮は1枚で包むより「細かく切ってから」具につけると、噛み切りやすくなりおすすめです。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー195kcal たんぱく質11.8g

脂質7.9g 炭水化物18.1g 塩分0.3g

<調理時間> 約25分

<材料> 2人分 グラム 概量

里芋……………100g

しゅうまいの皮……………8枚

豚ひき肉……………100g

塩……………少々

こしょう……………少々

片栗粉……………3g

ホールコーン(缶詰)…適量

● 付け合わせ

キャベツ……………葉1枚

赤パプリカ……………適量

しいたけ……………1枚

<作り方>

①里芋は皮をむいてやわらかくなるまで煮たら、水気を切り温かいうちにつぶします。

②しゅうまいの皮は5mm角に切ります。

③キャベツは2cm角に切り、赤パプリカは皮をむいて細切り、しいたけは薄切りにします。

④ボウルに①・豚ひき肉・塩・こしょう・片栗粉を入れてよく混ぜ合わせます。

⑤④を8等分して丸め、まわりに②をつけ、上にコーンをのせます。

⑥蒸し器に③を敷いて⑤を並べ、中火で10分程度蒸し、器に盛ります。

ボナール十和田から

■ お食事から四季を ~ボナール厨房の春夏秋冬~

春 「端午の節句行事食」



今年も残すところ1ヶ月となりました。

1年を通して季節感のある彩りのよいお膳を心がけてきました。

普段のお食事から彩りやバランスのよいお膳を意識し、心を込めて作っております。

夏 「七夕行事食」



秋 「秋分の日行事食」



冬 「寿司の日行事食」



■ 顔のみえる安心・安全な厨房を目指しています♪

12月も様々な行事を予定しております!お楽しみに☆
また来年もボナール厨房を宜しくお願い致します♪

