



福祉の里

じぶん 時分

どき 時

第101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

レストランディの学生実習！

皆様、今回は101号です。時間が経つのは早いですね。そして今年も8月になりました。毎日、暑い日々が多く身体もこたえますが、皆様はお元気にお過ごしのことと思います。私は、日本中を飛び回る日々です。多くの皆様にお会いできるには嬉しい事でも楽しいことでもありますね。十和田に行くチャンスもめぐってくると良いですね。

レストランディでは神奈川県にある相模女子大学の管理栄養士専攻の学生が実習に来ました。お客様とお話をしたり、アクティブデイでレッドコードをご一緒に行ったりと楽しいひと時を過ごしました。学生もお客様達(ご高齢者)笑顔満載です。学生3人がレストランディとアクティブデイのお客様のお食事作りにチャレンジしました。何とお客様全員が「美味しい美味しい」と大絶賛でした。もちろん5色を意識して、ご高齢者の皆様も私達も美味しく食べるお食事は、この暑い日々を元気にしてくれました。

みんな、若い栄養士のたまご達頑張れ！と応援してくれています。最後に実習の現場を写真でお楽しみください。



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

ながいもとエビの宝石揚げ



<コメント>

青森の名産品でもある「ながいも」は、カリウムなどのミネラル、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維などがバランス良く含まれています。すりおろして片栗粉を混ぜて揚げるとまとまりが出て、ふわふわな食感を楽しむことができます。さらにミックスベジタブルなどの彩りの良い具を入れると、見た目が綺麗な一品になります。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー171kcal たんぱく質2.0g
脂質11.4g 炭水化物14.6g 塩分0.6g

<調理時間> 約15分

<材料> 2人分 グラム 概 量
ながいも……………100g (約3cm)
ミックスベジタブル(冷凍)…40g
むぎエビ……………10g
片栗粉……………14g (小さじ5弱)
揚げ油……………適量
塩……………適量

<作り方>

- ① ながいもは皮をむいてすりおろします。
- ② ミックスベジタブル(冷凍)を熱湯で茹で、ざるにあけます。
- ③ むぎエビは3等分に切ります。
- ④ ①②③を混ぜ合わせ、スプーンで一口大にまとめ、170℃の油に静かに落とします。
- ⑤ 表面が色づき始めたら、取り出して油を切ります。
- ⑥ 器に⑤に盛り付け、塩を添えます。

ポナール十和田から

■夏は危険！低栄養に気をつけて

暑い日が続くと食欲が減退して、つつい簡単な食事で済ましてしまいがち。

低栄養になると筋肉の衰えを招き、要介護状態の引き金にもなりかねません。急激な体重減少や最近おっくうで外出を控えているという方はもしかしたら低栄養に注意です。

主食、主菜、副菜、汁物が揃った献立例



低栄養を防ぐポイント

- ① 食事を抜かず、規則正しい時間で3食の食事をとる。
- ② 1食の中で主食、主菜、副菜、汁物をとる。
主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、様々な食品をとることができ、栄養のバランスも良くなります。
- ③ 食べやすい食事に工夫する
年を重ねるとお口の状態も変化してきます。噛む力(咀嚼力)や飲み込み方(嚥下力)が低下している場合は、小さくカットしたり、柔らかくしたり食事に工夫をしましょう。入れ歯が合わない方は歯医者さんに相談しましょう。
- ④ 家族や友人と楽しく食事をしましょう。
家族や友人と会話をしながらの楽しい食事は食が進みます。外出など適度に身体を動かすことも食欲増進につながります。
- ⑤ 栄養の摂りかたの見直しをしましょう。
今まで生活習慣病予防の食事をしてきた方でも、年齢を重ねてくると身体自体も変化してきます。体調をみつつ低栄養予防の食事へ見直していきましょう。