

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第102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TEEA倶楽部成城 施設長
アクティブデイ成城 施設長

筋肉を修復する食べ物について

暑い夏も終わりに近づくとしたら、再び暑い日々ですが十和田はいかがでしょう？ 日本国中講演会で廻っていますが、どこに行っても今年の夏は暑かったです。十和田は朝・晩は涼しくなり過ごしやすいと思います。

今年も東京六大学野球が9月中旬からスタートします。熱中症にもならず選手全員元気にこの暑い夏を乗り越えました。熱中症にならないように注意した点は、必ず朝食を食べるのは当たり前ですが、味噌汁を少し濃い目にし塩分を多く取らせることにしました。しかし、選手の汗をかく量は半端ではありません。練習中は塩をなめさせました。もちろんサラサラ塩ではなく、美味しい海水から作った岩塩です。水をたっぷり飲みグラウンドに立ち、元気な声を出して練習に励んでいます。

練習では筋肉を使い動きまわり、筋肉を壊していますから練習後30分以内に筋肉を修復する食べ物を、補食として食べてもらいます。実は、私達も歩いたり運動をしたりすると筋肉は壊れるので、修復しておく必要があります。お薦めは「きな粉牛乳(きな粉・牛乳・蜂蜜)」です。きな粉は植物性たんぱく質・牛乳は動物性たんぱく質それに糖質が必要なので蜂蜜や黒蜜などがプラスされると素晴らしい筋肉修復に効果があります。スポーツ選手だけではなく、サルコペニアやレフィルなどの症状が出やすい、シルバーや後期高齢者の皆様も、1日1回は飲むことで効果てき面だと思えます。熱中症の危険が過ぎた秋は、筋肉を作る努力をしてみませんか？

写真は野球部で行ったキッチンカーとヘルシービット管理栄養士です。



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

● 甘酒と生姜のトマトスープ ●



<コメント>

今回は、甘酒とトマトジュースを使って簡単にできるトマトスープをご紹介します。甘酒は「飲む点滴」と呼ばれ、店頭にも登場する機会が増えてきました。オリゴ糖や食物繊維を含んでおり、便秘解消や免疫力を高める効果が期待できます。猛暑が続いた夏の疲れも食べ物の力を借りて元気に過ごしていきましょう。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー69kcal たんぱく質1.9g
脂質0.4g 炭水化物15.8g 塩分0.3g

<調理時間> 約25分

<材料> 2人分 グラム 概 量
甘酒(米麴)……………125g (パック1本)
トマトジュース(食塩無添加)…125g
たまねぎ……………30g (約1/7個)
しめじ……………30g (1/3パック)
オクラ……………10g (1本)
しょうが……………8g
塩……………少々

<作り方>

- ① たまねぎは皮をむいて粗くみじん切り、しめじは石づきを取りほぐし、しょうがは千切りにします。
- ② 熱湯に塩を入れ、オクラを色よくなるまでゆで水にさらし薄く切ります。
- ③ 鍋に①、甘酒、トマトジュースを入れ、中火で具材が柔らかくなるまで煮ます。最後に塩で味を調えます。
- ④ 器に③を盛り付け、②を上にと飾ります。

ポナール十和田から

■8月に提供した行事食のご紹介

お赤飯(甘納豆入り)
お煮しめ
天ぷら盛り合わせ
ところてん
メロン

青森県の
甘いお赤飯。
懐かしいと御好評を
頂きました!

『お盆 精進料理御膳』



厨房一同、皆様のご健康を祈願し、
心を込めてお作りしています。

■3月カフェのご紹介♪

6月のふれあいクッキングで仕込んだ梅シロップが大活躍!

さっぱり
爽やか♪

梅ドリンクは
ホットでご提供!



*梅ドリンク
*レアチーズケーキ
(手作りのフルーツソースを選択)

6月のふれあいクッキング



梅シロップ作りに御参加頂いた方々です。
ありがとうございました♪