

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第106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DEITEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

『だし』で健康作り！

明けましておめでとうございます。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。新しい年号になるおめでたい年を迎えました。皆さんにとって素晴らしい1年になる事をお祈りいたします。

私は、1月1日で63歳になりました。今年も各地に出かけられるように、元気に過ごしたいと思います。元気に過ごすには、口から入る食べ物や飲み物を意識しようと再度考えてみました。食材の色は5色(赤・白・黄・緑・黒)でしっかり意識していますが、普段から使っている“だし”はどうでしょう？今年、健康作りは“だし”と決めて動き出しました。汁物(味噌汁・すまし汁等)・煮物・鍋料理などの“だし”は、毎日必ず使っていますね。健康に過ごすのに“だし”に注目をしてみましょう。年末に「だし取り名人おばあちゃん」に“だし”の取り方を教えていただきました。「だし取り名人おばあちゃん」は全国各地の講演でだし取りをお伝えしているそうです。名人が、なぜだし取りをしっかりと行うようになったのか。それは、ご主人様のご病気がきっかけでした。ご病気をなんとか治したい。治らなくても元気で過ごしてもらいたい。すべてを見直した時に気付いたそうです。「毎日使う“だし”こそが健康に必要だった！」という事を。

お節料理は“だし”を何しろたっぷり使います。そこでお節料理を教えていただきました。だし取りを教えていただいた時に、今日から離乳という赤ちゃんと一緒にしたのですが、先生が小さいスプーン1杯のだし汁を赤ちゃんの口に入れた瞬間に満面の笑顔でした。身体の中にスーっと“だし”が入っていったと感じました。きっとこの赤ちゃんは、これから自分の身体に良い物を身体が判断するのだらうと思いました。鰹節と昆布のみのだし汁はお雑煮を作る時には、塩を少々いれれば良いのです。このお雑煮をいただいた時、その美味しさに感動しました。

私達も今からでも遅くはありません。日々のちょっとした事で健康作りをしていきましょう。私はだし取りをします！今年1年元氣一杯で過ごしましょう。写真は赤ちゃんとお節料理です。



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

5色のチャプチェ



<コメント>

・韓国料理はご利用者様にあまりなじみがなく、新鮮のようで大変喜ばれました。

・電子レンジのみでの調理も可能です。<作り方>耐熱容器ににんにくと和えたひき肉を入れて電子レンジで600w3分加熱します。加熱したひき肉に切った材料をすべて入れて、さらに3分加熱します。調味料とごま油を入れて和えたら出来上がりです。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー20kcal たんぱく質0.6g
脂質1.0g 炭水化物2.3g 塩分0.1g

<調理時間> 約15分

<材料> 2人分 グラム 概 量

春雨(乾燥)……………3g
ひき肉……………5g
赤パプリカ……………5g
黄パプリカ……………5g
生しいたけ……………1g
ニラ……………40g
ごま油……………1g
おろしにんにく……少々

◆チャプチェのたれ

しょうゆ……………2g
上白糖……………1.5g
中華だし(顆粒)……0.2g

<作り方>

- ① 春雨は3分ほど湯がき、水気を切っておきます。
- ② 生シイタケは薄切りにし、にらは3cm幅に切ります。
- ③ 赤パプリカと黄パプリカは皮をむき、細切りにしてから耐熱容器に入れてラップをかけ600w3分レンジで加熱します。
- ④ フライパンにおろしにんにくとごま油を熱し、ひき肉の色が変わるまで炒めます。
- ⑤ ④に①②を入れてさらに炒め、チャプチェのたれを回し入れて炒めたら③を和えてさらに炒めます。
- ⑥ 味が全体になじんだら器に盛って出来上がりです。

ポナール十和田から

■1月の行事をご紹介します♪

※写真は前回のものです

十和田デイサービスセンター限定おやつ企画!

あったかHOTドリンク週間

1月13日(日)~1月19日(土)

日替わりメニューを用意してお待ちしています!
寒い冬は温かい飲み物で心もホッとしませんか?



スマイルカフェ~あったかスイーツ編



さくら風味 甘酒蒸しケーキ
&
『柚子ゼリー・わらび餅』
どちらか選択していただきます

手作りの甘酒蒸しケーキを出来たてでホカホカで
ご用意致します。たくさんの方の参加お待ちしております!

今年も皆様に美味しく、健康維持に繋がる食事を職員一同心を込めて
お作り致します。どうぞよろしくお願い致します。