



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
- レストランティエA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

疲れは万病の元

新しい年を迎えて1ヶ月あまり経ちましたが、皆様お変わりなくお過ごしのことと思います。先日皇居で販売されている皇室カレンダーを、看護師さんが購入してきてくださいました。レストランティエとアクティブデイに飾ってありますが、5月からは、皇太子様と雅子様が天皇・皇后両陛下としてカレンダーに掲載され、天皇陛下と美智子皇后陛下のお写真は無くなります。当たり前のことですが、寂しい気持ちで一杯です。

天皇陛下のお身体やご年齢を考える時、ご退位は当然な事だと思いますが心の底から湧き出てくる寂しさは私だけではないと思います。昨年のお誕生日お祝い一般参賀・今年お正月の一般参賀など、今まで来場した国民の何倍もの方々が一目お会いしたい気持ちで足を運ばれました。5月からスタートする新しい年号と共に時代が少しずつ変化していくことでしょう。新しい時代を迎える時、元気で健康で過ごしたいですね。実は私は、年明け早々にインフルエンザに罹りました(涙)。6日に静岡県三島で講演会があり、会場がとても古い市民文化会館でしたので「底冷えがして寒いな!」と感じていました。実は発熱していたのです。7日には39.9℃まで上がりましたが、日々の体温が37.2℃くらいあるのでそんなに辛くないのです。クリニックにいきましたら先生から「流行の最先端です。インフルエンザA型です。これからすごい勢いでインフルエンザが流行しますよ」との事。私は「ファッションで流行の最先端と言われるのは嬉しいですが、インフルエンザでは嬉しいより悲しいです」と答えました。

日頃から健康には自信があり、各地で講演をしたり本を書いたりしているのに……。やはり疲れで免疫力が下がっていたのです。疲れは万病の元ですね。昨年1年を振り返ると疲労が蓄積される生活でした。きっと新年早々神様が「今年は、自分の健康を意識する時疲れをためない事!休みなさい!」と言われたと確信しました。皆様も日々お忙しいと思いますが、しっかり身体を休めて食事は5色で美味しい物を食べて元気にお過ごしください。写真は皇室カレンダーに掲載された天皇陛下と皇太子様の写真です。



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

3色洋風なます



<コメント>

大根(白)、きゅうり(緑)、赤パプリカ(赤)の3色がそろうレシピです。白の食材は大根の代わりに玉ねぎやかぶでも美味しく作ることができます。お好みでブラックオリーブ(黒)や、ゆず(黄)などの食材を追加すると5色そろえることもできます。冷蔵庫で1週間保存可能ですので、作り置きレシピとしてもおすすめです。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー122kcal たんぱく質4.7g
脂質5.8g 炭水化物13.8g 塩分1.5g

<調理時間> 約40分

<材料> 2人分 グラム 概 量
大根……………200g (1/8本)
きゅうり……………40g (1/2本)
赤パプリカ……………40g (1/4個)
生ハム……………20g
酢……………15g (大さじ1)
砂糖……………3g (小さじ1)
塩……………少々
オリーブオイル……………4g (小さじ1)
ポン酢……………15g (大さじ1)

<作り方>

- ① 大根、きゅうり、生ハムは3cm千切り、赤パプリカは皮をむき3cm長さの薄切りにします。
- ② ①に塩をふり、全体になじませたら、酢と砂糖を入れ30分つけておきます。
- ③ ②にオリーブオイルとポン酢をかけて味を調えたら出来上がりです。

ポナール十和田から

1月の行事食のご紹介

元旦
ケアハウス
朝食膳



白玉団子入りのお雑煮
かに蒸し玉子
紅白千枚漬物
みかん

俵型ごはん・お吸い物
紅白かまぼこ・黒豆・数の子
伊達巻・栗きんとん
氷頭なます・煮物
抹茶わらび餅いちご添え

元旦
昼食
お節料理



七草粥・鮭の塩焼き・味噌汁
伊達巻・りんごきんとん
ほうれん草ごまあえ・梅干し
ふるふき大根ゆずみそがけ

1月7日
七草粥



箸袋はケアハウスの入居者様と一緒に作成したものを使用しました

★今年度も、皆様に
楽しみにして頂けるような
行事ごとのお膳を予定しております!
どうぞお楽しみに!!