

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第109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
- レストランデイトEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

「習慣化」で5色健康法！

桜の季節になりました。東京はすっかり春になりました。ピンクの可愛い桜が「私達素敵でしょう！」と言っている様です。桜の季節が終わると平成も幕を閉じますね。とても寂しい気持ちになるのは私だけでしょうか。日本中の国民全員がいいえ、世界中の皆様も同じ気持ちだと思います。でも、「長い間お疲れ様でございました。これからもどうぞ宜しくお願いします」という言葉しか出てきません。イチロー選手の引退会見は感動しました。皆さんは、夜がとても遅い時間でしたからご覧になっていないでしょうか。私は、ずっと起きて見ていました。

イチロー選手の言葉一つ一つに気持ちが込められていました。私が一番感動したのは「最初は、自分のために頑張っていた。頑張るとチームの成績も上がり、球場にくるお客様も楽しんでくれた。なんでも頑張ったのは自分のためでした。」

でも、ニューヨークに行った時から試合を見に来てくれるお客様に喜んでもらいたい！楽しんでもらいたい！と思うようになり日々自分の出来る事をやり続けた結果が、MVPや年間200安打・4367安打の成績につながりました」と話されていました。なかなか日々自分が出来る事をやり続ける事は難しいですね。私もイチロー選手の言葉を聞き胸に刻み、習慣化することを考えてみました。小さいころから習慣化という言葉は耳にしておりましたがこれまた難しいですね。皆様は習慣にしていることがありますか？私の恩師は雨でも台風・雪でもなにしろ決めた道を1時間歩く事を習慣化しています。そのおかげで痩せない・太らない健康状態は最良だとか。私もありました！必ず食材5色(赤・白・黄・緑・黒)を食べる様にしています。特に黒食材は1日2回くらい食べてお米を玄米(黄)にしています。ぜひ皆さんも探してみましょう。必ずずっと続けている行動があるはず。今度皆様にお会いする時は新しい元号ですね。

これからも宜しくお願いします。桜の花は成城です。



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色の長芋ポテトサラダ



<コメント>

青森の特産品の長芋を使った5色のポテトサラダをご紹介します。長芋は生で食べられますが、今回火を加えることによってなめらかに仕上げ、また一味違った食感を楽しむことができます。長芋や黒の食材のぶなしめじには食物繊維は腸内環境を整え、免疫力のアップにもつながります。元気に春を迎えるためにぜひお試しください♪

<栄養価> 一人当たり
エネルギー133kcal たんぱく質2.5g
脂質9.3g 炭水化物11.1g 塩分0.6g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概 量
長芋……………70g
アスパラガス……………20g (大きめ約2/3本)
ぶなしめじ……………20g (1/5袋)
新たまねぎ……………20g (約1/8個)
赤パプリカ……………15g
黄パプリカ……………15g
マヨネーズ……………24g (大さじ2)
塩……………少々

<下準備>

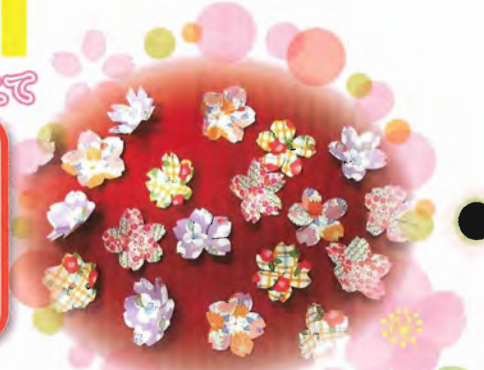
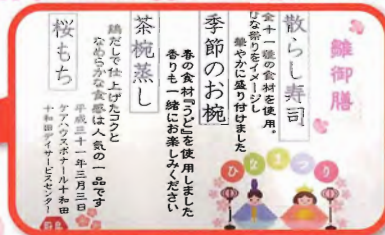
- ① 長芋は皮をむき2cmの厚さに切ります。鍋に水と塩を入れ、沸騰してから3分ほど煮ます。
- ② ぶなしめじは5mm幅に切り、アスパラガスは斜めに薄切りにします。鍋にお湯が沸いたところで塩を加え、それぞれさっとゆでます。
- ③ 新玉ねぎは薄切りに、赤パプリカ・黄パプリカは5mm角に切ります。
- ④ ボウルに①を入れ泡立て器で少しつぶし、②③マヨネーズを加え混ぜ合わせます。塩で味を調べ、器に盛り付けます。

ポナール十和田から



3月の行事からご紹介

手作りのお品書きをお膳に添えて



春の訪れを感じて頂けるよう、「菜の花」や「うど」といった旬の食材を使用し、春の食材ならではの「香り」や「ほろ苦さ」を味わって頂きました。

彩り鮮やかな箸置きはケアハウスの入居者様が作って下さいました!

飾り切りしたイルカと白鳥がお出迎えしました!!

スマイルカフェより



メニュー

- 苺ショートケーキ
- バナナのせチョコケーキ
- 抹茶ミルク
- コーヒー

