

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第110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

彩り意識で五色健康法

令和元年初めてのコラムです。平成が終わり新しい元号の始まりですね。

新しい気持ちで宜しくお願いいたします。

桜は北に向かって進んでいます、十和田は今が見ごろでしょうか？

ゴールデンウィークには北海道に到達するのが通年らしいですが、今年はとても暑い日がありましたからどうでしょう。ちょっと心配ですね。先日長野県北八ヶ岳に行ってきました。梅・桜・カイドウ・しだれ桜・菜の花が一同に咲き綺麗でした。黄・濃いピンク・薄いピンク・赤・緑など、やはり色は大切ですね。4月10日にレストランディ&アクティブディのお客様達が素敵な声で歌う「成城さくら音楽祭」を開催いたしました。平均年齢87歳ですが、毎月2回レッスンを受け1年間かけて磨き上げている歌声です。全員がそろって歌うのはこの音楽祭の時だけです。日々は曜日別にレッスンを受けています。当日はお客様の歌声だけではなく、第57次日本南極地域観測隊調理人渡貫淳子先生(世界一受けたい授業にも出演しました)の南極でのお話を聞きました。何しろお水が大切・食べ物は大切(順番に料理を変えて食べるそうです。例カレー⇒カレーうどん⇒カレードリアの様に次々変化させて全て食べ切るメニュー作り)色々な制約がある中、1年30人の隊員の食事を作っていたそうです。流しそうめん・フレンチのコース・和食コースなど食べる事を楽しんで過ごすとか・・・なぜかという、食べる事しか楽しみがないので、食べる時は思い切りパワー全開で食べる方も作る方も頑張るのだそうです。私達は、極限状態に追い込まれた事がないのでわかりませんが、でも、ダイエット中は食べる事に異様な関心がむきますね。その時の気持が一緒かもしれませぬ。色の話にちょっと戻すと、南極は1面が白。どこを見ても白また白です。白ばかりを見ていると精神的に不安定になるそうです。純白で綺麗というイメージですが、実は悪魔の色なのかもしれません。(^^)杉本恵子の食材5色バランス健康法でも同じです。白い食材はカロリーが高く太る食材が多数あります。やはり彩りは食事や環境でも同じです。同じ色ばかりではなく、彩りを意識して生活をしてください。音楽祭の写真は来月号に掲載します。お楽しみにしてください。

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

5色のオイスターソース炒め



<コメント>

今回は赤・白・黄・緑・黒の5色が揃う、オイスターソース炒めをご紹介します。卵と旬の食材を活用した彩りの良い炒めものです。卵と野菜を別で炒めると、卵をふわっと仕上げることができます。夏になったらそら豆を枝豆に変えるなど、地元の旬の食材にアレンジすることも楽しめます。ぜひお試しください。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー206kcal たんぱく質11.2g
脂質11.6g 炭水化物13.7g 塩分1.1g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概 量
トマト……………100g (1/2個)
たまねぎ……………30g (約1/8個)
しめじ……………20g (1/5パック)
そら豆……………30g (6粒)
卵……………100g (2個)
ごま油……………12g (大さじ1)
オイスターソース…12g (小さじ2)
塩……………少々

<下準備>

- ① トマトはヘタを取り、1cm角に切ります。
- ② たまねぎは薄切り、しめじは石づきを取りほぐしておきます。
- ③ そら豆は、熱湯に塩を加えやわらかくゆで皮をむきます。
- ④ フライパンにごま油を大さじ1/2入れ、溶きほぐした卵を加え、炒り卵を作りいったん取り出しておきます。
- ⑤ ④のフライパンに残りのごま油を入れ、①②を炒めます。野菜に火が通ったところで④を戻し、オイスターソース、塩で加え味を整えます。
- ⑥ お皿に盛り付け、③の上に散らします。

ボナール十和田から

4月ふれあいクッキングから

よもぎ白玉作りを行いました!

十和田
デイサービスでの
様子です。
皆さん真剣です!!



ケアハウスでの
様子です。
あっという間に
完成です!!

作って頂いた白玉を
厨房で茹でて、お汁粉
にしました。

出来たて、茹でたて
なので「柔らかくて美味
しい!!」と笑顔で召し上
がって下さいました。

十和田デイサービス限定 特別膳

毎月、お誕生会の昼食には「お祝い御
弁当」を召し上げて頂いております。
蓋を開けた時に、ワクワク楽しく嬉し
い気持ちになってお食事を楽しんで頂け
る様に!!の想いを込めて厨房職員一同
お作りしています。

