

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第111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

### 「有言実行」で5色健康法！

令和がスタートして1ヶ月が経ちましたね。皆様はお元気にお過ごしのことと存じます。雅子皇后様もとてもお元気そうで嬉しいですね。トランプ大統領がいらした時の会談や宮中晩餐会のご様子を、拝見するととてもお元気で颯爽と、御公務をされていらっしゃるお姿に感動いたしました。皆様には雅子様がどのような写りましたでしょうか？天皇陛下がご結婚以来ずっと守られていらしたことが分かります（プロポーズのお言葉が「雅子さんを一生守っていきます」でした!!）有言実行の精神は国民にとっても頼もしく嬉しい限りです。

今年も半分が過ぎようとしています。今年の1月1日に決めた事をしっかり行っていますか？天皇陛下の様に有言実行でしょうか。なかなか難しいですが、私は1つだけ習慣化しました。テニスボールを活用した背中とお尻のグリグリとテニスボールを動かす事です。お風呂から出て床にマットをひいてテニスボールの上に、仰向けで寝てグリグリと左右3ヶ所とお尻は全体に行います。

これを行うと終了後血液がワッと流れる感じがとても気持ちが良いのです。血流が滞っているとところから病が発症すると言われていています。令和の時代を健康で元気に生活したいと思います。

そして食事はもちろん5色です。講演会で評判が良いのが「食べたら出る＝食事と排便」の循環がいかに大切かを話します。農業でも水でも何でも循環が大切と多くの方々が言っていますが、なかなか食事と排便の循環の話は聞いたことがありません。身体の中から出てくる大便や小便・汗は出た後の色や臭いは意識する事がポイントです。身体の調子が悪い時は、いつもと違い「あれ？」と感じるはず。黒い食材をしっかり食べれば解消されます。これからは季節は美味しいキュウリ（緑）とワカメ（黒）の酢物は毎日食べてください。

生姜を刻むと生姜（黄）がプラスされて、体を温める効果もダブルの効果が期待されます。

令和は皆さんで元気一杯に過ごしていきましょう。

## 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色のはんぺんお好み焼き



### <コメント>

はんぺんの原料は魚のすり身なので手軽に取れるたんぱく質です。お好み焼きのように焼き上げ、ソースをかけると食べ応えのある一品になります。大きく1枚に焼くだけでなく、一口大位の小さめに焼くのも食べやすくオススメです。今回使った桜エビ、しいたけ、ねぎ、コーン以外にもお好みの食材でオリジナルの5色お好み焼きをお試し下さい。

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー169kcal たんぱく質10.3g  
脂質7.3g 炭水化物14.8g 塩分1.1g

**<調理時間>** 約15分

**<材料>** 2人分 グラム 概量  
はんぺん……………55g (大判はんぺん 約1/2枚)  
コーン(缶詰)……………20g (大さじ強)  
しいたけ……………20g (1枚)  
万能ねぎ……………5g (1本)  
桜エビ……………10g  
卵……………50g (1個)  
小麦粉……………18g (大さじ2)  
水……………10g (小さじ2)  
油……………8g (小さじ2)  
お好み焼きソース…18g (大さじ1)

### <下準備>

- ① はんぺんは厚さを半分に切り、1cm角に切ります。
- ② しいたけは石づきをとり5mm角に、万能ねぎは小口切りにします。
- ③ ボウルに①②、桜エビ、溶いた卵、小麦粉、水を加え混ぜ合わせます。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、③を入れ円形に広げます。焼き色がついたらひっくり返し、中に火が通るまで焼きます。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、お好み焼きソースのソースをかけます。

## ポナール十和田から

■5月1日 ケアハウスでは、新天皇即位をお祝いするお茶会を開きました。  
(デイサービスも同じメニューをおやつで召しあがって頂きました)



ゆったりした  
時間を過ごされ  
ました^^

メニューは紅白饅頭と桜茶です

スマイルカフェは、「手作り豆乳抹茶葛餅」でした。出来あがるまでをご紹介します!



こちらが材料です



鍋に材料を入れて混ぜます



中火で混ぜ続けます



もったりしてきたら強火で一気に練り上げます



型に流し



切り分けます



出来上がりました!



カフェ  
スタート  
です!!

