

福祉の里

じぶんとき
時分時

第113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

毎朝のお味噌汁で熱中症予防

いよいよ夏本番!! 7月上旬から22日ころまでは涼しかったので、最近の暑さに体が悲鳴を上げています。十和田はどうですか? 東京はとても暑くて動くと汗だくになります。熱中症予防が重要ですが、毎年毎年ニュースで話題になります。熱中症に罹る人はますます多くなっています。こんなに情報が多いのに、なぜかなと考えると「自分は大丈夫!」という気持ちが問題です。

皆様は本当に気をつけくださいね。

◎熱中症予防

1. 水分をしっかり取る事。
2. 塩分も取る。
3. 冷房を入れて涼しく過ごす。
4. 喉が渴いたなと感じてからでは遅い。こまめに水分補給をする。

この4つがポイントです。昨年も書いたかもしれませんが、私達の食習慣の変化も影響しているとは考えています。塩分のとり方です。私達栄養士さんや保健師さんが塩分の摂り過ぎを注意して、お味噌汁の量を減らす事や惣菜などの塩味を下げると伝えた影響もあるかも知れませんね。朝食でお味噌汁を飲まなくなった日本人が、多くなったと言われています。講演会で多くの皆様から、朝食に何を食べているかを尋ねると100人中95人までが「パン&コーヒーとサラダ」と答えます。皆さんこのメニューで塩分は取れるでしょうか? 塩分が取れるのはサラダのドレッシングとバターかマーガリンくらいです。お味噌汁と比較すると塩分量は少ないのです。パンとコーヒーとサラダに夏だけはお味噌汁をプラスすることも大切です。何か変だと思ってもお味噌汁1杯で予防できるのは嬉しいと私は思います。ちなみに私もパンとコーヒー派です。

夏場だけですが、塩分を効かせた味噌汁とスープをいつもプラスしています。

冬になったら塩分量は少なくしてください。1年間ずっと塩分量が高いと高血圧の原因になります。注意してくださいね。

レストランディでお仕事をしていた栄養士さんが結婚して京都府福知山にいます。農業をやりたいと、ご主人と二人で昨年地道にコツコツと作物を作り、夏野菜の収穫が出来たと昨日野菜が届きました。十和田の皆様からすると夏野菜? そんな嬉しいの?と思われると思いますが、東京に住んでいると鮮度の高い取り立て野菜が宝物です。とても美味しくて昨日はパクパク食べてしまいました。

しっかり5色の食材を食べてこの夏を乗り越えたいと思います。



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

夏野菜の寒天寄せ トマト風味



<コメント>

トマトジュースを使ってさっぱりとした、これから暑くなる夏にぴったりの寒天寄せをご紹介します。大きめの器で2~3人前の分量で作成しました。今回のレシピの野菜の量を増やしたり、好みの野菜を使って手軽にアレンジできます。容器を変えて冷やし固め、好みの大きさに切り分けて作るのもオススメです。夏も元気に乗り越えていきましょう!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー28kcal たんぱく質1.1g
脂質0.3g 炭水化物6.4g 塩分1.1g

<調理時間> 約10分
※冷やし固める時間は除きます。

<材料> 2人分 グラム 概 量
トマト……………50g (1/4個)
オクラ……………20g (2本)
なす……………20g (1/4本)
コーン(缶詰)……………12g (小さじ2)
トマトジュース(食塩無添加)…100g (1/2カップ)
水……………100g (1/2カップ)
顆粒コンソメ……………5g (小さじ2)
粉寒天……………1g (小さじ1/4)

<作り方>

- ① トマトは皮を湯むきし、5mm角に切ります。最後に飾り用に使うので少量残しておきます。
- ② オクラは小口切りに、なすはヘタをとり5mm角に切ります。
- ③ 鍋にトマトジュース、水、顆粒コンソメ、粉寒天を入れよく混ぜ合わせ①②、コーンを加え火にかけます。沸騰したら火からおろし、粗熱をとります。
- ④ 容器の八分目まで③を入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。飾り用の①を盛り付けます。

ポナール十和田から

7月行事からご紹介

七夕行事食



メニュー

七夕そうめん
天ぷら
手作り漬物
メロン



箸置きは、ケアハウスの入居者様によって頂いた物を使用しました。

スマイルカフェ

今回のカフェは手作り水ようかん・コーヒーと緑茶からの選択でした。

スマイルカフェ
7月11日 14:45-
手作り水ようかん
飲み物 緑茶 コーヒー



見て楽しんで頂けるように!!の気持ちを込めて、泳ぐ金魚をイメージしてトッピングしました。

金魚と水草は、白花豆と求肥を混ぜて練り切りを作り、一つ一つ型抜きしました。



6月にケアハウスのふれあいクッキングで住込んだ梅シロップは。。。



順調に完成に近づいています♪

