

福祉の里

じぶん  
時分どき  
時

第114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

### 梨の効能

いよいよ9月です。今年も4ヶ月あまりとなりましたね。秋が来て冬そしてお正月。毎年同じ様に感じますが、気候も変わり、環境も変わり、色々な事が変化しています。皆様の周りも少しずつ変化していませんか？この変化を楽しむ事も大切ですね。

皆様も秋になると梨を食べる事があると思いますが、梨の種類も多くなりましたね。私がか子供の頃は赤梨と二十世紀しかありませんでしたが、今や6種類そして洋ナシ・鳥取県・鳥取大学開発オリジナル品種となると全部で15種類以上です。十和田や青森県は梨よりリンゴでしょうか？これからリンゴが美味しい季節になりますね。私の自宅周りには、多摩川梨の農家さんがたくさんいらして毎年お美味しい梨を食べさせてくれました。最近では梨畑も少なくなりちょっと寂しい限りです。梨は栄養価が高い果物です。梨は水分と食物繊維が多く、便を柔らかくするソルビトールを含んでいます。便秘予防改善にも効果が期待できますね。また、リンゴと同じでカリウムも多いので、高血圧の予防にも効果的です。

しかし、甘いので体内入り中性脂肪に変わりやすいので、1回に食べる量は多くならない様に意識してください。もれなく白い食材です。梨の汁は咳止めとして昔から重宝されていました。美味しいも何も昔から薬効として活用されていたようです。レストランディでは多摩川梨を作っている農家さんより、ちょっと日焼けしたり、鳥がつついたり、傷が付いたりした傷物100Kgを破格値で購入しジャムやコンポートを作りました。お客様が加工する前の梨を購入したいと話されて、送迎バスと一緒にご自宅までお届けしました。皆様も旬の食を楽しみながら食欲の秋を満喫してくださいね。写真はたくさんの梨と私とスタッフで作ったジャムとコンポートです。



## 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色のピザ風お好み焼き



### <コメント>

今回は5色の食材を使ったお好み焼きをご紹介します。お好み焼きの中にチーズやコーンなどを入れてピザソースをかけると、普段と一味違うお好み焼きを楽しむことができます。お好み焼きにはキャベツを入れますが、今回のようにピーマンやしいたけを入れると不足しがちな緑や黒の食材を補うことができます。ぜひ好きな食材で5色にアレンジを楽しんでみてください。

<栄養価> 一人当たり  
エネルギー491kcal たんぱく質16.8g  
脂質24.5g 炭水化物52.4g 塩分3.0g

<調理時間> 約25分

<材料> 2人分 グラム 概 量  
お好み焼きの粉…100g (1カップ)  
キャベツ……………200g  
たまねぎ……………50g (1/4個)  
ピーマン……………40g (2個)  
ベーコン……………30g  
しいたけ……………40g (2枚)  
コーン(缶詰)……40g  
ピザ用チーズ……30g  
揚げ玉……………10g  
水……………150g (3/4カップ)  
卵……………50g (1個)  
サラダ油……………16g (小さじ4)  
ピザソース…………20g

### <作り方>

- ① キャベツは千切り、たまねぎは皮をむき芯をとり5mm幅に切り、ピーマンは種をとり食べやすい大きさの細切りに、ベーコンは5mm幅に切り、しいたけは石づきと軸をとり薄切りにします。
- ② ボウルにお好み焼きの粉、水を入れよく混ぜます。そこに①、コーン、ピザ用チーズ、揚げ玉、卵を入れよく混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにサラダ油を半分入れ、温まったところで②の半分を入れ焼いていきます。焼き色がついたところでひっくり返します。両面焼いたらお皿に移し、もう一度同じように焼きます。
- ④ 小さい容器に入れたピザソースを③の脇に添えます。

## ポナール十和田から

## 8月行事からご紹介

### ケアハウスふれあいクッキング

ずんだあんチームと白玉団子チームに分かれて、「ずんだ白玉作り」を行いました。



ずんだチームは、  
枝豆をつぶして  
ずんだあんを  
作ります



白玉チームは  
次々と団子を  
仕上げていきます～



6月のクッキングで作った「梅シロップ」が完成したので出来上がったシロップを眺めつつ、梅ジュースで乾杯しました。暑い日が続いていたので、「さっぱりするね!!」「美味しい!!」と喜ばれていました。

### 行事食のご紹介 「お盆 精進料理御膳」



甘納豆入りお赤飯  
お煮しめ  
天ぷら盛り合わせ  
ところてん  
メロン

十和田デイサービスのご利用者様より、「とても美味しかった、天ぷらが特に美味しかった」と厨房スタッフに直接お声がけがありました。有り難うございます、今後も楽しみにして頂けるようスタッフ一同心を込めてお作り致します。