

福祉の里

じぶんとき
時分時

第116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TEA倶楽部成城 施設長
- ・アクティブデイ成城 施設長

食医同源

いよいよ今年も2ヶ月あまりです。毎月このコラムを書く時に毎月同じ事を、はじめの文章に書いているように思います。時間が経つのが早い！毎日24時間がアッという間に過ぎていきます。今日も、アクティブデイのお客様と一緒に過ごしていましたが、お客様達も「1日が早いわーすぐにおばあさんね。あら、もうおばあさんよ」など楽しい会話が繰り広げています。レストランデイに先月から、104歳のおばあちゃんお客様としてお越しになっています。ちょっとお耳が聞こえずらいくらいで、お身体はどこも悪くありません。とても可愛い素晴らしい女性です。そして明日は、100歳になるおばあちゃんのバースディパーティをスタッフで開催いたします。フレンチを食べに行きます。

敬老の日に日本国中で100歳以上が何人いるか。と話題になりますが、こんなに身近に100歳がたくさんいるとは考えた事ありませんでした。皆様の周りにも元気一杯な100歳がたくさんいらっしゃるのではありませんか。2050年には、現在70歳の方々が101歳になります。私も63歳なので他人事ではありません。100歳になるまでに、素晴らしい年の重ねかたをしていらっしゃると思っております。お元気で明るく楽しくこれからも過ごしてほしいですね。ご長寿な皆様を拝見していると、小さい時からの食事が私達とは違います。医食同源ではなく食医同源なのです。韓国や中国には、医者よりも偉く、食べ物で病気を治す食医という方がいました。韓国ドラマの「チャングムの誓い」の主人公がまさしく食医です。そして家族の食事を作るお母さんがその家の食医だったのです。今の高齢者のお母さん達ですね。100歳まで元気に過ごせるような食事を、生まれた時から食べさせてくれました。現代社会とは便利で何でも食べられ何でも手に入りますが、皆さんは考えた事がありますか？食べ物とは「人が良くなる物」であり食事とは「人が良くなる行い」なのです。高齢者の皆様をしっかりと見習い美味しい食事をいつまでも元気で食べられる身体を作りたいと思います。令和1年はもうすぐ終わります。11月12月は令和2年を元気に過ごす方法をしっかりと考えておきたいですね。

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

チキンソテーりんごカレーソース



<コメント>

今回はりんごをふんだんに使ったメニューをご紹介します。りんごカレーソースはすりおろしたりんごを加えるので甘味と風味がプラスされます。付け合わせに使う焼きりんごはバター風味と塩味も加わり、また違ったりんごの美味しさを楽しむことができます。クリスマスにもぴったりの一品です。ぜひお試しください♪

<栄養価> 一人当たり

エネルギー198kcal たんぱく質10.9g
脂質11.2g 炭水化物13.3g 塩分1.2g

<調理時間> 約25分

<作り方>

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩をふっておきます。フライパンにオリーブオイルを入れ温め、両面に焼き色がついたら蓋をして弱火にしじっくり火を通します。
- ② 付け合わせ用のりんごを輪切りにし、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは細切りにします。
- ③ りんごカレーソース用のりんごをすりおろします。
- ④ ボウルに③、ヨーグルト、おろしにんにく、おろししょうが、トマトケチャップ、カレー粉、塩を入れよく混ぜ合わせます。
- ⑤ フライパンを温め、バターを入れ溶けだしたら輪切りのりんごを焼きます。両面に少し焼き色がついたら容器に取り出しておきます。その後、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカを炒めます。
- ⑥ お皿に⑤を盛り付け、④のソースをお皿に敷き、その上に①を並べます。

<材料> 2人分 グラム 概 量

鶏もも肉……………120g
塩……………1g (小さじ1/5)
オリーブオイル……………4g (小さじ1)
<りんごカレーソース>
りんご……………40g (約1/8個)
ヨーグルト(無糖)……………30g (大さじ2)
おろしにんにく……………1g (小さじ1/5)
おろししょうが……………1g (小さじ1/5)
トマトケチャップ……………2g (小さじ1/2弱)
カレー粉……………0.5g (小さじ1/4)
塩……………少々

<付け合わせ>

りんご……………120g (約1/3個)
ピーマン……………40g (約2個)
赤パプリカ……………5g
黄パプリカ……………5g
バター(有塩)……………4g (小さじ1)

ポナール十和田から

10月行事からご紹介

秋の体育の日に
ちなみ、昼食は
お弁当を召しあがって
頂きました。



懐かしの
お弁当

お弁当
定番おかずを
つめあわせ♪

・日の丸ごはん
・からあげ・煮物・卵焼き
・赤ウインナー
・ほうれん草ごまあえ
・みかん缶・漬物

■冬は注意しましょう!

ノロウイルス

による

食中毒

家庭でできるポイント!

- ・普段から家族や自分の健康状態に注意する。
- ・症状がある時は、食品を直接触らない。
- ・手洗いを十分行う。指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲等。
(洗うタイミングはトイレの後・調理の前後)
- ・調理器具の消毒(洗剤などで十分に洗浄し、熱湯消毒等をする)



・食品を調理する時は、中心温度85~90℃で90秒以上加熱する。
(二枚貝はノロウイルスに汚染されている可能性があるため、要注意!)

厨房での衛生管理について

- ① 食材搬入時は品温を測ります。
- ② 生野菜や生果物は消毒後調理をします。
- ③ 加熱する肉、魚は必ず中心温度を測ります。
- ④ 使用する食器・調理器具は熱風乾燥機で消毒後使用します。
- ⑤ まな板・包丁は野菜・肉・魚別に分けて使用、洗浄をします。
- ⑥ 布巾、食器洗剤スポンジは、毎日煮沸消毒をします。
- ⑦ 厨房内は毎日清掃し、床はモップで消毒をします。



食器・調理器具を
熱風消毒
しています。

