

福祉の里

じぶん  
時分どき  
時

第117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  
 ・株式会社ヘルシーピット 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

### 健康管理のポイント

今年も終わりですが、この1年365日はどのような日々でしたか？私は、何しろ忙しい日々でした。健康で過ごせた事に感謝しています。大きな病気をしなかったことが1番の喜びです。レストランデイ・アクティブデイのお客様も皆さん元気一杯。素晴らしいと感動しています。10月に最高齢104歳のお客様が、元気にお越しいただく様になりました。更に、10年間通われているお客様が、100歳のお誕生日を迎えました。(下記の写真をご覧ください。)一言で100歳と言いますが、1世紀もの長い間をお元気に過ごされて、今は来年の東京オリンピックを見に行く事を目標に、ますますお元気に過ごされています。認知症もなく、自分の足で歩く、耳もしっかり聞こえ、お肉大好き何でも美味しい美味しいと食べています。「私は、100年間生きているのね。食べるのが楽しみ！」素敵な言葉を伝えてくれました。このお客様から「健康で元気でいてくださいよ。先生がいなくなったら私達が行くところがなくなります！」とのお言葉をいただき、頑張って健康管理に邁進する様に心に誓いました。

そこで健康管理のポイントをまとめました。

- 1 食材5色(赤・白・黄・緑・黒)バランス健康法を必ず実践すること  
 毎食毎食5色の食材を食べる。皆さんにも伝えていますが、特に黒(めかぶやモズクなどの海藻類・椎茸やしめじなどのきのこ類)は十分すぎるくらいの量を食べる。前回も話しましたが、自分の身体を自分で治す力=免疫力が高まります。
- 2 便秘をしない(腸管免疫を高める)
- 3 毎日身体を動かす(歩ければ10000歩を歩く)
- 4 腹八分目
- 5 毎日体重計で体重を計る(これは出来る限り実行する)

来年の目標でもあります。頑張って前進していきたいと思えます。皆さんもしっかり健康管理をして年末を乗り越えて、来年も素敵な1年にしてくださいね。来年また、皆様にお会いできることを楽しみにしています。良いお年をお迎えください。

株式会社ヘルシーピット  
 管理栄養士 杉本 恵子



## 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

## 黄色のスープ



### <コメント>

寒さも厳しい季節にぴったりの黄色い食材を使ったスープをご紹介します。かぼちゃには免疫力を高めることが期待されるカロテンやビタミン類を含み、チーズは腸内環境を整えることが期待される発酵食品です。そこにカレー粉を加えると体を温める効果もプラスできます。寒い冬も食材の力を借りて、元気に乗り切りましょう。

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー212kcal たんぱく質10.7g  
脂質10.2g 炭水化物18.6g 塩分1.5g

**<調理時間>** 約25分

**<材料>** 2人分 グラム 概量  
かぼちゃ……………140g  
たまねぎ……………50g (1/4個)  
鶏もも肉……………80g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
コーン……………30g (大さじ2弱)  
水……………400g (2カップ)  
顆粒コンソメ……………5g (小さじ2)  
カレー粉……………適量  
ピザ用チーズ……………15g

### <作り方>

- ① かぼちゃは種をとり一口大に、たまねぎは薄切りにします。
- ② 鶏もも肉は一口大にし、塩こしょうをふり下味をつけます。
- ③ 鍋に①②、コーン、水、顆粒コンソメを入れ煮立たせます。鶏もも肉に火が通ったところでカレー粉を加えます。
- ④ ③にピザ用チーズを加え、少し溶けたところで器に盛り付けます。

## ポナール十和田から

### ■スマイルカフェ

11月行事がご紹介

今回のカフェは旬の果物を使用した手作りスイーツ

バターをたっぷり使用した『焼きリンゴ』と生の柿をピューレにして作った『柿のムース』の2品  
飲み物は、ホットコーヒー・ホットミルクティーからの選択でした。



### ■寿司の日行事食

#### メニュー

生散らし寿司  
すまし汁  
茶碗蒸し(栗しめじあん)  
菊のせおひだし  
みかん



『生散らし寿司』はマグロ  
イカ・サーモン・海老・とびっこ  
卵焼き・椎茸の甘辛煮・大葉  
8種類の具をトッピングしました!

