

福祉の里

じぶんとき
時分時

第122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

免疫力を高めるために

風薫5月ですね！1年で1番気候の良い季節になりました。青森も雪が解け山々は新緑でしょうか？私の住む東京は新緑を楽しむどころではありません。

皆様も同じですが、外出自粛が本当に厳しく町全体が静かです。子供達や学生がいません。お店も閉まっていますから余計に人がいないのです。人で溢れかえっているのが東京だと考えていましたが、静かな東京も良いものですね。コロナウイルスはいつになったら消えてくれるのでしょうか。東京は感染者4000人を超えました。天国に逝かれた方々が389人です。先月私がコラムを書いた時には約200人でしたから約倍の人数になりました。気をつけても気をつけても無駄ではありません。ワクチンやお薬の開発が進められているようですが、まだまだ時間はかかりそうです。人類とウイルスとの戦いですが、必ず人類が勝ちます！！感染者も多いですが改善している方々もいらっしゃいますが、その反面、志村けんさんや岡江久美子さんなど多くの方々が、天国に逝ってしまいました。私は、はなまるマーケットの番組で岡江久美子さんとは何回かお仕事で一緒にしました。ご自分にも人にも厳しい方でしたが、心から暖かく、優しく、笑顔が綺麗な明るい女性でした。急なお別れに悲しさだけが残っています。ニュースでご自宅にお戻りになったお姿は袋の中で、ご主人が受けとる事も出来ず、玄関わきに置かれ少し時間が経ってご主人に抱きかかえた姿を見て、コロナウイルスの怖さと憎しみを再度感じました。志村けんさんも同様でした。私がコロナに感染して天国に逝く時に、誰にも「さようなら」「ありがとう」の言葉を伝えられないとしたらこんなにも悲しく寂しい事があるのでしょうか？とても辛く耐えられないと思います。今は、自分の体は自分で守ることしかできません。私達が全世界の人達が、まずは、出来る事からしっかり予防することですね。自分を守る事は大切な方々や地域、国を守る事につながります。国・自治体・感染症専門の先生方がおっしゃっている事を守る事。そして免疫力を付ける事です。免疫が勝つか！コロナが勝つか！ぎりぎりのところにいます。先月号でも記載しましたが、排便チェックをしっかりしてください。臭いが臭い、するっと出ない場合は、免疫力が低下気味です。この時に改善しておくことが大切です。黒い食材(ワカメ・メカブ・モズク・アカモク・椎茸類)・白い食材(ヨーグルト)を食べ過ぎかなと思うくらい食べる事です。「食べたら(赤・白・黄・緑・黒)出る(臭)」 「食べたら出る」の確認だけでもコロナに勝つ準備や予防につながります。ご家族、特に若い子供・お孫ちゃんにはくれぐれも伝えてくださいね。頑張りましょう。

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色のはんぺん茶巾



<コメント>

今回ご紹介するのは、そのままでも美味しく食べられるはんぺんを使った一品です。茶巾に入れる食材は今回使ったもの以外でも、旬の食材にアレンジすることも楽しめます。はんぺんに味がしっかりついているので調味もしやすく、上からあんをかけることで美味しさも際立ちます。米粉で柔らかい食感にも仕上がります。ぜひお試しください。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー166kcal たんぱく質9.4g
脂質0.7g 炭水化物28.9g 塩分2.4g

<調理時間> 約30分

<材料> 2人分 グラム 概量
はんぺん……………110g
卵白……………30g (1個分)
水……………90g
顆粒うま味調味料……1g (小さじ1/3)
米粉……………40g
オクラ……………20g
にんじん……………20g
ひじき(乾燥)……………1g
【和風あん】
水……………200g
顆粒うま味調味料……2g (小さじ2/3)
しょうゆ……………12g (小さじ2)
みりん……………12g (小さじ2)
水溶き片栗粉……………適量

<作り方>

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切りキッチンペーパーでふきとります。
- ② はんぺん、卵白、水、顆粒うま味調味料をミキサーに入れまわします。
- ③ オクラは輪切りにし、人参は千切りにします。
- ④ ボウルに①②③を入れ、米粉を加え混ぜ合わせ4等分にシラップで包み、ラップの上の部分を絞ります。
- ⑤ 蒸し器で④を15分ほど蒸します。
- ⑥ 鍋に水、顆粒うま味調味料、しょうゆ、みりんを入れ煮立たせた後、水溶き片栗粉を加えとろみをつけます。
- ⑦ 器に⑤をのせ、⑥を上からかけます。

ポナール十和田から



4月に予定していたふれあいクッキング『梅が枝餅作り』は感染症対策のため、職員が厨房内で手作りし、ケアハウス入居者様・デイサービス利用者様に召し上がって頂きました。



行事食『お花見弁当』



予定された行事が次々と中止になる中で、少しでも楽しい時間をお過ごし頂けますように!の願いを込めてお作りしました。

十和田官庁街と弘前城の桜の写真を取り入れた華やかなお品書きを添えました。



『スマイルカフェ』は、合同での開催を取り止め、感染症予防対策を行いながら、飲み物の選択など、通常のカフェ体制はそのままに、各事業所と厨房で連携し、中止せず継続してお楽しみ頂く事となりました。



今回は、『春のワンプレート』抹茶生どら焼・アイスオレンジソース・苺、飲み物はコーヒー・桜茶から選んで頂きました。