

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第125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 T E A 倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### しっかりと水分補給を

6月後半から7月は雨が毎日降っていました。コロナウイルスに大雨そして洪水とダブルパンチの地域が、とても多いのが気になります。このまま日本はどうなってしまうのでしょうか？と心配してもし過ぎないくらいですね。野菜は高騰していますが被害に遭われた方々の事を、考えるとわがままは言えません。

十和田の皆様はお元気でお過ごしのことと思います。私も元気一杯ですが、コロナウイルスの影響で東京からくる先生の講演会は、オンラインでと言われ地方に行く事がなくなりました。悲しい気持ちです。皆様のお顔を拝見しながら講演を行う事が私は大好きです。しかしコロナウイルスの影響がここまできている事は悲しいですね。私は抗体検査をして今は陰性ですが、最近のニュースを見ていると怖いです。コロナに負けない身体作りが1番ですね。

この夏場はコロナより怖いのが熱中症です。マスクをしていると、喉が渴いたという感覚が無くなります。口の周りが湿っているので、本当なら身体から水分が無くなり喉が渴いたと感ずるのですが感じません。私は時々スタッフの代わりに調理場に立つことがあります。先日も、下ごしらえを終えて調理担当者にバトンタッチをした時です、水分不足でちょっとフラットしたので慌てて水を飲みました。皆様もくれぐれも水分不足には気をつけてくださいね。ウイルスは乾燥が大好きです。乾燥していると体内に侵入しやすいです。お風呂上りで身体が濡れている時や汗をたくさんかいている時は、下着がスムーズに着られない事はありませんか？動きが悪くて時間がかかりますね。私は短気なのでイライラします。反対に体が乾いている時はスースー、下着が動き気持ち良く着る事ができますね。まったくこれと同じ原理です。ウイルスも乾燥していると気持ち良く体内に入り込み増殖していきます。口の中やのどが湿っていれば侵入しづらいのです。熱中症予防にもウイルス対策にも水分が関係しています。しっかりと麦茶・水・お茶を飲みましょう。甘いジュースや炭酸飲料を飲んでも水分補給をしたと思わないでくださいね。甘いドリンクを飲んだ後、お水が飲みたくなりますね。要注意な飲み物です。そして黒・緑の食材をたっぷり食べてください。免疫カアップしてコロナ・インフルエンザなどのウイルスに勝利しましょう。

自分の身体は自分で守りましょう。

## 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

## 夏野菜の味噌炒め



### <コメント>

暑さなど気候の変化によってストレスを強く感じる夏ではビタミンCが消費されやすくなります。ゴーヤ、パプリカはビタミンCが豊富な食材です。特にゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があり、お肉や卵などたんぱく質と一緒に炒めるのがオススメです。ぜひお試しください!

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー348kcal たんぱく質11.4g  
脂質25.9g 炭水化物13.9g 塩分1.8g

**<調理時間>** 約20分

**<材料>** 2人分 グラム 概 量  
豚バラ薄切り肉…120g  
ゴーヤ……………120g (1/2本)  
なす……………80g (1本)  
赤パプリカ……………40g  
黄パプリカ……………40g  
ごま油……………8g (小さじ2)  
みそ……………18g (大さじ1)  
酒……………15g (大さじ1)  
砂糖……………9g (大さじ1)  
しょうゆ……………9g (大さじ1/2)

### <作り方>

- ① 豚バラ薄切り肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② ゴーヤは薄い半月切り、なすは乱切りにします。赤パプリカ・黄パプリカはグリル等で焼き皮をむき乱切りにします。
- ③ ボウルにみそ、酒、砂糖、しょうゆを入れ混ぜ合わせます。
- ④ フライパンにごま油を入れ加熱し、①を炒め肉の色が変わり始めたら②を加え炒めます。全体的にしんなりしてきたら、③を加え混ぜ合わせます。

## ポナール十和田から

## ★ 行事からご紹介

### ふれあいクッキング 『バナナクレープ』



バナナとクリームを  
たっぷり入れて  
丁寧に包みました!



### スマイルカフェ 『おんこ入りクロマサン』



焼きたてサクサクを  
召し上げて頂くため、  
一気に焼き上げます~

飲み物はコーヒー・  
ミルクティーから  
選んで頂きました

## 行事食『七夕そうめん』



七夕にちなんだ  
お品書きを  
用意しました☆

2020年7月7日七夕  
昼食行事食  
☆七夕素麺  
☆天ぷら盛り合わせ  
(海老・さつま芋・ピーマン・茄子)  
☆トマト酢醤油  
☆和菓子★フルーツ添え



ケアハウスの短冊の  
中に、厨房スタッフ向け  
のものがありました。  
毎日の励みになりま  
す、有り難う御座いまし  
た。  
★ 今後も喜んで頂ける  
様、心を込めてお作りし  
ます。