

福祉の里

じぶんとき
時分時

第126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

食生活を整え健康に

暑い夏もそろそろ終わりです。十和田はすでにもう涼しいでしょうか。

赤とんぼが飛んでいますか？東京は、コロナと暑さのダブルパンチがまだまだ続きそうです。しかし、レストランデイにいらっしゃるお客様達は元気一杯！

「暑い！暑い！天国に逝きそう」とは話していますが、体の根本がお元気ですね。

昨日も「今の人より元気なのは小さい時から、体に良い食べ物を食べていますからね」「そうですよ。お庭で飼っていたニワトリのたまごを家族で食べていたわ」「お野菜も種類は少ないけど自宅のお庭で作っていたわね」等々話している姿に、私は羨ましいと思いました。私は、東京で生まれて育ちましたからお庭にニワトリ？お庭にお野菜？何て素敵でしょう！作っている人の姿も見えていますね。お客様達（平均年齢88歳）は、小さい頃の食べ物や食べ方が身体を作っています。どんなに貧しい暮らしに（戦前戦中戦後は配給だったとか）なっても豊かになっても身についた食生活は変わらないと思いました。お元気にお過ごしになっています。8月下旬に日本で最高年齢110歳のおじいちゃんが天国に向かいました。明治43年生まれです。もう日本には明治生まれの方は少なくなっているのかな……。食事・運動・休養をしっかりと行い、明治・大正・昭和・平成・令和と5つの時代を生きられ、素晴らしい人生だったのではと感慨深くなりました。

法政大学野球部の、サポートをしているという事は以前もお伝えしていますが、2020年春季リーグ戦で優勝しました。私達、栄養士が関わり2回目の優勝です。

これも日々の食事と練習の賜物です。今年のリーグ戦は、コロナの影響で7日間1試合のみ六大学総当たりで行いました。法政大学は1試合負けましたが、優勝出来て本当に嬉しかったです。1年生で入学して4年生までに身体が2倍くらいになります。食べる事はすごいですね。私は、この選手達と5年間過ごして、食べる事の素晴らしさを肌で感じています。皆さんも意識をした食生活を実践することで、コロナにも打ち勝つ体力と気力が出来上がります。そして免疫力もアップします。もう一つ自分の体を元気一杯にする方法は、食事と排便チェックが重要です。食材5色（赤・白・黄・緑・クロ）の中でも緑と黒をしっかりと食べる事です。秋風が吹き始める頃が、一番体調不良に陥りやすいのでくれぐれもお気をつけてお過ごしください。

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

タンドリーチキン



<コメント>

タンドリーチキンはカレー粉を使っている所以食欲がわく一品です。フリーザーパックに入れて冷凍保存も可能です。付け合わせにかぼちゃ、ブロッコリー、トマトなどの黄・緑・赤の食材を脇に添えれば見た目も鮮やかになり、ビタミンACEも補給できます。来月からはタンドリーチキンのアレンジレシピをご紹介します。お楽しみに!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー223kcal たんぱく質12.0g
脂質15.1g 炭水化物8.3g 塩分0.6g

<調理時間> 約25分
※漬け込む時間は除きます。

<材料> 2人分 グラム 概 量
鶏もも肉……………120g
ヨーグルト(無糖)……30g (大さじ2)
おろしにんにく……………1g
おろししょうが……………1g
はちみつ……………2g (小さじ1/3弱)
カレー粉……………1g (小さじ1/2)
ケチャップ……………3g (小さじ1/2弱)
塩……………少々
油……………6g (大さじ1/2)
【付け合わせ】
かぼちゃ……………50g
ブロッコリー……………20g (4房)
ミニトマト……………20g (2個)

<作り方>

- ① 鶏もも肉は水気をペーパーでふき取り、食べやすい大きさに切ります。
- ② ボウルにヨーグルト、おろしにんにく、おろししょうが、はちみつ、カレー粉、ケチャップ、塩を入れ混ぜ合わせ、①を1時間漬け込みます。
- ③ かぼちゃは5mmの厚さに切り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれ茹でます。ミニトマトは湯むきします。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、②を2分ほど焼きます。上下を返し3分ほど焼きます。
- ⑤ お皿⑤を盛り付け、③④を脇に添えます。

ポナール十和田から

行事からご紹介



暑い日が続いていることから水分補給を兼ねて、一週間日替わりでスイーツプレートと飲み物で楽しんで頂く「夏のスペシャルカフェ週間」を開催しました。

飲み物

- ・アイス
- ・コーヒー
- ・ほうじ茶
- ・緑茶
- ・カルピス

選べるミニケーキ 抹茶・白ごま・ラズベリー



抹茶わらび餅と 和三盆わらび餅 ・甘夏ゼリー

トッピング抹茶ゼリー (手作り白玉・フルーツ ・あんこ・ホイップ)



お盆行事食

- ・赤飯
- ・煮しめ
- ・野菜の天ぷら
- ・ところてん
- ・メロン



ケアハウス入居者様から、「お昼のご馳走が美味しかった、いつもありがとう!」と嬉しいお声掛けを頂きました。