

福祉の里

じぶんとき
時分時

第129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
 レストランテイテア倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

2020年を振り返って

今年も終わりですね。1年365日はアツという間に終わります。

コロナで始まりコロナで終わる。2020年でした。真夏のオリンピックを楽しみにしていましたが、来年に延期となりましたね。果たして来年は本当に開催されるのでしょうか？このコロナとの戦いは、数年続くと言われていていますね。予防薬ワクチンの開発は、今アメリカファイザーがいち早く12月11日から投与するとニュースで見ました。早く治療薬とワクチンは手元に欲しいと思いますが、副作用など考えるとちょっと複雑な気持ちになります。でも、皆さん免疫力があれば怖くありません。自分の体は自分で守りましょう。先月は免疫力チェックの質問表を記載しましたが、皆様やってみましたか？点数は何点でしたか。皆さんだけではなく、ご家族やお友達にもぜひやっただき自分の免疫力の強さをチェックしましょう。

私は、免疫力を上げるのは食事が1番だと考えています。以前もお伝えした、2600年前の古代ギリシャ医師(現代医学の祖)ヒポクラテスがこんな事を言っています「食事で治せない病気は医者でも治せない」「汝の食事を薬とせよ。汝の食事は薬である」と食事の大切さを説いています。

コロナに勝つも負けるも食事です。いいえコロナだけではありませんね。ありとあらゆる病気、精神疾患に勝つのも食事なのです。「食事＝人が良くなる行い」と書きますね。今年1年を振り返り皆さんのお食事はいかがでしたか？食材5色を意識して食べていましたか？毎回お伝えしていますが赤・白・黄・緑・黒の色の食材を必ず食べてくださいね。特に黒です。私は、黒食材でキノコ類はたくさん購入して椎茸は細切にし、しめじ、えのき茸、舞茸は手で割いてビニール袋に入れて冷凍庫に保存します。冷凍される事で細胞が壊れて、キノコ類に含まれるグアルニ酸(うまみ成分)が豊富に作られますからとても美味しくなります。汁物や炒め物に役立ちます。ぜひ、黒い食材をたっぷり食べて免疫力をアップさせましょう。もちろん十和田のニンニクも免疫力アップしますね。

年末のお忙しい中、くれぐれもお身体を大切にしてください。そして少し早いですが、良いお年をお迎えください。

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

杉本顧問のおすすすめレシピ

温野菜の包み焼き れんこんソース



<コメント>

春巻きの皮はぬれると破けやすいので、オリーブ油をぬり野菜の水気をとるのが大切です。また、オーブンに入れてから色がつきだすと早いので、目を離さないようにお気を付け下さい。タコ糸の結び目部分が硬くなりやすいので、召し上がる際にはご注意ください。クリスマスの時期にもピッタリの特別メニューです!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー130kcal たんぱく質3.3g
脂質2.9g 炭水化物15.7g 塩分1.4g

<調理時間> 約25分

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、酢(分量外)を入れた水に入れて茹でます。少し透き通ってきたら軽く水洗いして、牛乳、水、顆粒コンソメと一緒にミキサーにかけます。ミキサーから鍋に移しこげないように混ぜながら煮立たせ、塩、こしょうをふります。
- ② ブロッコリーは小房に分け、かぼちゃは角切りにし、まいたけは食べやすい大きさに切り、にんじんは輪切りにして型で抜き、それぞれ茹でて水気を切ります。
- ③ 春巻きの皮を広げ、真ん中に直径10cmくらいの円形にオリーブ油を塗り、ブロッコリー、かぼちゃ、まいたけをのせ巾着上にまとめたタコ糸でしばります。
- ④ ③を180℃に予熱したオーブンで薄く色がつくまで約5分焼きます。
- ⑤ 器に①をしき、④のをせてタコ糸をとり、にんじんを横に添えます。

<材料> 2人分 グラム 概量
ブロッコリー……………40g (4房)
かぼちゃ……………60g
まいたけ……………20g
にんじん……………20g
春巻きの皮……………30g (2枚)
オリーブ油……………適量

【れんこんソース】

れんこん……………80g (大さじ2)
牛乳……………30g (1/4カップ)
水……………50g (小さじ1/2)
顆粒コンソメ……………1.3g
塩……………少々
こしょう……………少々

ポナール十和田から

11月の行事から

お品書き

海鮮生散らし寿司
澄まし汁
茶碗蒸し 栗しめじあん
キャベツ塩こうじあえ
甘酢生姜
柿



11/1は新米の時期であること、海・山の幸が豊富になることから『寿司の日』に制定されています。

ポナール厨房では、皆様からリクエストの多いお刺身をのせた『生散らし寿司』をご用意しました。

具材は全9種類!【まぐろ・サーモン・たい・いか・そうめん・しめさば・有頭えび・とびっこ・手作り卵焼・青じそ】

寿司の日行事食

スマイルカフェ

『手作り焼きたてアップルパイ』



パイ生地が膨らみ
焼き色がついたら
完成です!!



飲み物は
ほうじ茶・コーヒーから
好きな方を
選んで頂きました。

焼きたてのいい香りが食堂いっぱい♪
『買いたいくらい美味しかったなあ』との声も頂き、皆さんから大変好評でした。
旬のフルーツや食材の手作りおやつは毎月予定しています。お楽しみに!