

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第130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DEI TE A 倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 2021年の目標

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いいたします。

今年も元気が1番です。何があっても健康なら打ち勝てますね。私の今年の大きな目標は1健康2元気3笑顔で明るく365日を過ごす事です。この目標はなんだか簡単そうですが、実は案外難しいと思います。アッ！そうです。コロナ太りもありましたから、まず健康に過ごすには体重減がありました。今年の年末までには体重が落ちる様がんばります。

さて、今年は丑年！！牛の様にゆっくり時間は進み、コロナは早急に収束してほしいですね。2020年は1年中コロナコロナの日々でした。TVを付けければ感染者数などが表示され、気持ちが「ぐー」と落ちてしまいました。レストラン&アクティブデイでも、お客様達と過ごす時には感染防止対策をしっかりと取りながらの1年でした。今年はワクチンや薬ができてくるようですが、免疫力をしっかりと高めてありとあらゆる病気に対応できる身体作りをしっかりとしておきましょう。

自分の免疫力が高いか低いかは、排便チェックで確認です。以前もお伝えしましたが、私達の身体は食べたら出る。食べたら出る。を繰り返しています。食事だけ注意するのではなく、必ず排便チェックを忘れない事です。トイレに行き出が出る時だいたい5秒から8秒でツルっと出て臭くない出がベストです。この時は善玉菌が優位になっているので、腸内環境が素晴らしく免疫力はばっちりです。逆の場合は、コロナやインフルエンザ・風邪などの病気以外に癌も発症しやすくなります。(癌は芽がでて病院で癌だと診断されるまでに10年にかかるとの事です)12月号でお知らせしました古代ギリシャのお医者様ヒポクラテスは「全ての病気が腸から始まる」と話しています。お正月早々ですが、皆様に元気に2021年過ごしてほしいのであえてお伝えしました。

皆様も健康な身体を作り、元気に笑顔で2021年をコロナに屈せず前進いたしましょう。

写真は今年の富士山です。富士山に雪は当たり前とっていましたが、今年は雪がありませんでした。十和田と違い関東東海は温かいのでしょう。



## 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色のスパニッシュオムレツ風



### <コメント>

完全栄養食品の卵、免疫力を高める効果が期待できるたまねぎやにんにくに含まれる硫化アリルがとれる風邪予防にオススメの一品です。不足しがちな緑・黒の食材も簡単に取り入れることができ、旬の食材やお好みの野菜にアレンジもオススメです。粉チーズで風味がプラスされ、美味しさを引き立てます。

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー156kcal たんぱく質7.8g  
脂質9.8g 炭水化物8.8g 塩分0.4g

**<調理時間>** 約30分

**<材料>** 4人分(20cmフライパン)

	グラム	概量
じゃがいも	100g	(1個)
たまねぎ	100g	(1/2個)
にんじん	50g	(1/3本)
ほうれん草	30g	(1株)
しいたけ	40g	(2個)
粉チーズ	6g	(大さじ1)
にんにく	10g	(2かけ)
オリーブ油	16g	(小さじ4)
塩		少々
こしょう		少々
卵	200g	(4個)

### <作り方>

- ① じゃがいも・にんじん・しいたけは5mm角に切り、たまねぎは粗みじん、ほうれん草は3cm長さに切り、にんにくはみじん切りにします。
- ② フライパンにオリーブ油(小さじ3)、にんにくを入れ加熱し、じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しいたけを加え炒めます。たまねぎが透き通ってきたらほうれん草、塩、こしょうを加え炒め合わせます。
- ③ ボウルに卵を溶きほぐし粉チーズと混ぜ、②を入れよく混ぜ合わせます。
- ④ ②のフライパンに残りのオリーブ油(小さじ1)を入れ加熱し③を入れ、蓋をして弱火で表面が固まってくるまで加熱します。(約15分)
- ⑤ フライパンの蓋をかぶせ④を裏返し、焼き上げます。

## ポナール十和田から

～ポナール厨房の春夏秋冬～  
1年を通して季節感のある彩りの良いお膳を心がけています

『お花見御膳』

春

『春カフェ』

『お盆行事食』

夏

『七夕行事食』

『敬老の日行事食』

秋

『お月見カフェ』

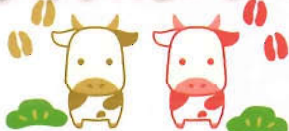
『寿司の日行事食』

冬

『おせち料理』

旬の食材を使用しています!

手作りのおやつ



感染症対策が続く中、皆様に健康で元気にいきいきとお過ごし頂ける様、また食事から楽しみも感じて頂ける様アイデアを出して、今年も厨房スタッフ一同心を込めてお作り致します。どうぞ宜しくお願い致します。