

福祉の里

じぶんどき  
時分時

第136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TEA倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

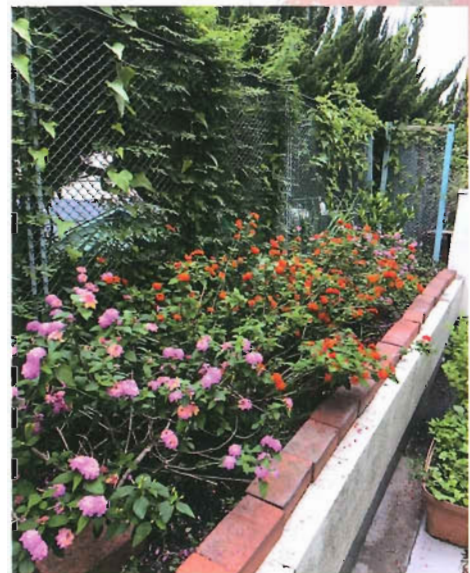
### コロナ感染と熱中症に注意しましょう！

今年も半分が終わりました。コロナコロナで1年半が、アッという間に過ぎてしまいましたね。皆様は、ワクチン接種が済みましたか？私は、1回目が終わりました。住んでいる地域ではなかなか予約が取れず、自衛隊の大規模接種会場（大手町）でワクチン接種をしました。2回目は副反応が起こりやすいと言われているので、ちょっと注意したいと思います。レストランデイのお客様達は、ほとんどの方が2回目の接種を終えました。まだまだ安心できませんが少しだけ緊張がほどけた様に感じています。もちろん感染対策はしっかり行っていきます。

オリンピック、パラリンピックがいよいよスタートするようです。外国人選手も来日してきています。コロナ前は、小学校2年生の時に観たオリンピックを思い出し、8歳の時に観たオリンピックと65歳で観る東京オリンピックが、どう違うのか楽しみにしていました。しかし、昨年からのコロナ禍で開催の方が心配です。東京でコロナ患者がドンドン増え医療崩壊にならない事だけを祈っています。変異ウイルスデルタ株も増え始めていますね。注意は、し過ぎるという事はありません。先月お知らせした「免疫力チェックシート」を活用してしっかり免疫力を高めてください。

暑くなるとコロナも心配ですが、熱中症にも気を付けてください。汗をポタポタかくような状況ですと水分補給を意識しますが、しっとり汗は汗をかいた事すら忘れてしまいます。このしっとり汗は、お風呂上りや寝汗でもかく事が多いので、コップ1杯のお水は命のお水と言っても過言ではありません。東京では、電車はコロナ禍で窓を開けて走っていますので車内のエアコンが効かない時もあります。いつでもどこでも熱中症を意識して水分補給を忘れずに！！と考えています。皆様もこの夏はコロナ感染予防と熱中症予防に注意ですね。

オリンピックがスタートした時には、テレビで日本選手団を応援しましょう。アスリート達は、応援が一番うれしくパワーをもらえると話しています。写真はレストランデイの花壇に咲いたランタナです。枯れそうなランタナが見事に復活しました。お客様達は綺麗に咲くランタナを観て日々癒されています。



## 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

## ポテトサラダみそ風味



### <コメント>

今回はじゃがいもと長芋を使ったポテトサラダをご紹介します。食材の大きさをそろえて切るので食べやすく、食感の違いが楽しめる一品です。枝豆・とうもろこしは冷凍のもので作っても美味しく仕上がります。調味料にみそを加えることでコクと塩味がプラスされ、普段とは違ったポテトサラダが楽しめます。ぜひお試しください。

**<栄養価>** 一人当たり  
 エネルギー215kcal たんぱく質5.7g  
 脂質9.8g 炭水化物27.2g 塩分0.6g

**<調理時間>** 約15分

**<材料>** 2人分 グラム 概量

じゃがいも……………100g  
 ながいも……………100g  
 にんじん……………40g  
 枝豆(ゆでたもの)……40g  
 とうもろこし(ゆでたもの)80g  
 A マヨネーズ……………22g (大さじ2弱)  
 みそ……………6g (小さじ1)  
 砂糖……………1.5g (小さじ1/2)

### <作り方>

- ① じゃがいも、ながいも、にんじんはそれぞれ5mm角に切ります。鍋に水と塩(分量外)を入れ火にかけて沸いたら5分ゆでます。
- ② 枝豆はさやから豆を取り出し、とうもろこしは芯から実を削ぎ切りほぐします。
- ③ ボウルに調味料Aを合わせておき、①②を加え混ぜ合わせます。

## ポナール十和田から

### リクエストにお応え♪ 昼食紹介

「今日はラーメンだなあ、楽しみだ〜!」と言う声も聞かれた今日のお昼は、皆さんに人気のラーメン!! 今回は厨房手作りチャーシューをのせて召し上がって頂きました。



チャーシューの煮汁を加えたコクのあるスープが自慢です♪



豚バラ肉をタコ糸で丁寧に巻きます



ザラメと醤油で甘辛く煮ます



とろブル〜柔らかく煮えました!!



懐かしの素朴なおやつもどうぞ  
**手作りおやつは「五平餅」**

ご飯を潰して成形し、くるみ味噌を塗って焼くと香ばしいイイ香り♪  
 焼きたてを召しあがって頂きました

味噌が丁度いい!  
 美味しいな〜!

