

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第137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

### オリンピック開催とコロナ予防

皆さん！！オリンピック開会式をTVに釘付けでご覧になりましたか？私は、このコロナ禍でオリンピックを開催させることに疑問で、観る気が全然わかずにおりましたが、いざ始まると最後まで楽しんで観ていました。

海外からいらした大会関係者や選手も日々増えていますが、日本に来るためのPCR検査で陽性者となり、参加できずに悲しいコメントをしている選手達の姿を見ると心が痛みます。開催が良かったのか延期が良かったのかわかりませんね。閉会式が終わり、選手が自国に帰り、日本の感染者が少なければ成功なのでしょうが？成功か失敗かは神のみぞ知るですね。

海外では一日の感染者数は数万人ですが、日本での感染者数は5000人強で、これから更に増加するかもしれません。(デルタ株は感染力が強く若い人に感染者が増えていますね。)オリンピックで東京・埼玉・千葉・神奈川の人が地方に行き、静かな地方に大きな傷を残さないことを祈るばかりです。

皆さんは、ワクチン接種は2回済みですか。ワクチン接種が済んでも油断大敵です。変異株は、2回のワクチン接種でも予防効果が低下すると言われていますが、打たない時より予防効果が大きいのです。何にしても手洗い・うがいを徹底してくださいね。そして、食事は海藻の黒の食材、特に(ワカメ・モズク・メカブ)は毎日食べてください。このコメントは以前もしましたが、海藻に含まれるフコイダンなどの多糖体が免疫を高めて、コロナだけではなく色々な病気(インフルエンザ・癌など)の発生を抑制します。

皆さん1週間に1度免疫カチェックシートで確認していますか？本当にオリンピックが無事終わり、感染者が減ると良いですね。引き続き感染しない努力をしましょう。

7月の「レストランデイTEA倶楽部成城」には、私の母校「相模女子大学」の管理栄養士課程の学生が実習できました。写真をご覧ください。



## 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

## 5色の中華炒め



### <コメント>

旬の食材のオクラとトマトを使った中華炒めをご紹介します。トマトを炒める前に湯むきをしておくとお食べやすくなりますが、火を入れすぎてしまうと崩れてしまうのでご注意ください。卵も入れることでたんぱく質も補え、にんにくと生姜の風味を効かせてさっぱりとした味付けに仕上げたので夏にぴったりの一品です。

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー163kcal たんぱく質7.6g  
脂質11.4g 炭水化物8.4g 塩分0.8g

**<調理時間>** 約25分

**<材料>** 2人分 グラム 概量  
 トマト……………150g (1個)  
 オクラ……………30g (3本)  
 長ねぎ……………30g  
 きくらげ……………5g  
 卵……………100g (2個)  
 にんにく……………5g  
 しょうが……………5g  
 ごま油……………12g (小さじ3)  
 顆粒中華だし……………2.5g (小さじ1)  
 こしょう……………少々

### <作り方>

- ① きくらげは水でもどし石づきを取り除き、食べやすい大きさに切ります。
- ② トマトは湯むきし一口大に切り、長ねぎは斜めの薄切りにし、にんにくとしょうがはみじん切りにします。オクラは塩で板ずりし水で洗い流したらヘタを切り落とし、斜め薄切りにします。
- ③ 容器に卵を割り溶きほぐします。フライパンにごま油小さじ1を加え温まったら卵を入れ、ヘラで大きく混ぜながら火にかけて半熟の状態ですべて取り出します。
- ④ 同じフライパンに残りのごま油、にんにく、しょうがを入れ香りがたったら、①と長ねぎを加え炒め、しんなりしてきたらオクラを加えオクラの色が変わるまで炒めます。
- ⑤ ④にトマト、顆粒中華だし、こしょうを加え炒め合わせ、③を戻し混ぜ合わせます。

## ポナール十和田から



嗜好調査で  
 リクエストの多い天ぷらは  
 『海老・ピーマン・さつま芋・茄子』の  
 4種類を。また、人気のそうめんは  
 七夕にちなんだ盛り付けで。  
 デザートも葛饅頭にメロンを添えて  
 提供致しました。



手作りの箸置きも  
 「いつもと違った印象!!」と好評でした!

利用者様から「美味しく豪華なお膳だった!!」  
 との声を多数頂きました。

おやつも七夕をイメージした  
 手作りゼリーを召しあがって頂きました。

## スマイルカフェ「米粉パンケーキ」



パンケーキを  
 食べやすい大きさに  
 せつせと手焼き  
 しました。

