

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第138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DEITEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

身体を健康を守りましょう！

こんにちは！！いよいよ9月に入りました。東京は、まだまだ暑さから逃れられません。熱中症とコロナとの戦いですね。コロナというよりマスクとの戦いです。マスクをしていると喉が渴いた事もわからずに過ごし、気づいた時には水分不足という事がありますね。そして、ご高齢の方々は暑い寒いのが感覚が鈍くなるので熱中症に罹りやすいとも言われています。真夏は「夏！暑い！」という意識がありますが、秋から冬にかけても熱中症は発症しますから気をつけてください。コロナウイルスがドンドン進化を遂げて、感染力が強くなり感染者がドンドン増え続けています。自分の身体は自分で守る！！この気持ち徹底させてくださいね。医療崩壊も寸前のところまで来ています。コロナ以外の病気になっても診てもらえない、命の選択が始まっていると聞くと健康でいる事が幸せですね。こんな言葉がある先生が話していました「健康が全てではないが健康でないと何もできない！！」凄い言葉だと思います。健康で元気で過ごす事ができる、身体を持っていることは最大の幸せですね。私は、毎日仏様(両親と主人の両親)に健康で元気な体で産んでくれたことに感謝し手を合わせています。昨日もレストランデイのお客様達が「社長(ニックネームです)！！いつも元気ね。明るくて楽しくて最高。でも、少しやせたら？」「社長は堅太りなのよ」と伝えてくれました。私は「小太りは、元気一杯！！」と伝えダイエットを決意(笑)。そして両親に感謝の気持ちが湧いてきました。何でこんなに元気なのかしら・・・と考えたら、私は常に身体が温かいので「これだ！」と思いました。

免疫力アップには体温が高い事、身体がポカポカしている事が必要と書きました。身体が温かいという事は、血液がしっかり流れ全身に行き渡っている事になります。(白血球は2週間前後で生まれ変わり、赤血球が生まれかわるのに3ヶ月かかります)サラサラ流れる血液がポイントですが、綺麗な血液を作るには日々のお食事が大切です。もちろん食材は5色(赤・白・黄・緑・黒)をしっかり食べていますが、何しろ黒と緑はたくさん食べます。おばあちゃん達とダイエットの約束をしたので、白は少なくして過ごそうと思います。

涼風の立つ季節。皆様も自分の身体は自分で守り、元気に明るく過ごしてくださいね。

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

里芋と舞茸のかき揚げ



<コメント>

これから美味しい季節を迎える里芋と舞茸を使ったかき揚げです。里芋は煮物で食べることが多いですが、かき揚げにするとホクホクと仕上がりが甘味も増すので、一味違った美味しさを味わえます。舞茸のような風味がある食材も揚げると美味しさが引き立ちます。秋が感じられる一品です。ぜひお試しください。

※この材料で8個分揚げると食べやすく仕上がります。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー163kcal たんぱく質1.8g
脂質11.0g 炭水化物14.2g 塩分0.5g

<調理時間> 約20分

<材料> 4人分 グラム 概 量
さといも……………100g (大1個)
まいたけ……………50g (1/2パック)
たまねぎ……………40g (1/5個)
にんじん……………20g (1/5本)
糸三つ葉……………5g
天ぷら粉……………50g
水……………適量
揚げ油……………適量
食塩……………少々

<作り方>

- ① さといもとたまねぎは皮をむき1cm角に切り、にんじんは細切り、まいたけと糸三つ葉は1cmの長さに切ります。
- ② ボウルに天ぷら粉、水(天ぷら粉に記載されている既定の量)を入れ混ぜ、①を加えよく混ぜ合わせます。
- ③ フライパンに揚げ油を入れ180℃になったら②を揚げます。表面がきつね色になったら取り出し、油をきります。
- ④ 器に③を盛り付け、塩を少々かけます。

ポナール十和田から

土用丑の日



大きめに切ったうなぎでうな丼、
「豪華!」「柔らかくて美味しかった!」と好評でした♪

手作りの
箸置きには
メッセージを
添えて



お盆 精進料理



お品書き



本日のカフェメニュー

- *手作り氷ようかん
- *抹茶のフチロールケーキ
- *わらびもち

本日の飲みもの

- 抹茶
- コーヒー

どららのあんこでいたるけです

スマイル
カフェ

和菓子プレートを
召し上がって頂きました!