

福祉の里

じぶんとき
時分時

第67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DEITA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「夏の疲れ対策」について

十和田ではもうすぐ紅葉シーズンですね。8月、9月は雨が多く、大きな被害があちらこちらで起きて日本中が大騒ぎでした。東北地方も地震や川の氾濫などの被害もあり、被害にあわれた皆様にお見舞いを申し上げます。季節も日々変わり、夏の疲れが一番出るのがこの季節です。実は夏バテは、この季節が一番多いのです。しっかり酸味（クエン酸）のある食材を摂るようにしてくださいね。黄色食材みかんには、クエン酸とビタミンCが豊富に含まれています。1日2個くらいは食べてください。これからが旬の黄色食材サツマイモ・柿には、ビタミンCが多く含まれているので風邪予防にもうってつけです。おやつに「蒸かし芋や大学芋・さつま芋レモン煮など」を食べてください。柿はもちろん生で、私は剥いてから冷凍にしてミキサーにかけ、今はやりのスムージの様にして暖かい部屋でお風呂上りに食べています。サツマイモも柿も甘いので食べ過ぎには注意してくださいね。これからの季節は食欲の秋。美味しい食べ物がたくさん出てきますね。私達人間も動物ですから脂肪を蓄積する季節でもあり、肥満の秋とも言います。お互いに注意しましょう。先日ある大学の栄養学の先生がこんな話をしていました。今年の夏も、熱中症で天国へ逝かれた方も病院に搬送された方もたくさんいましたが、理由の1つに朝ご飯で味噌汁を食べなくなった日本人が多くなったことがあげられます。

味噌汁を食べることで、朝からしっかり塩分を摂ることができます。そして味噌汁には野菜や海藻がたくさん入り、ミネラルやビタミンも自然に摂ることができるので熱中症予防につながります。和食の良さは病気の予防改善につながりますね。5色「赤・白・緑・黄・黒」は食事をバランスよくするだけでなく、私達日本人を元気にする方法です！さあ、皆さんもこれからくる寒い冬に向けて今一度、5色をしっかりと思い出して実行してくださいね。紅葉狩りも楽しんでください。

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

きのこの当座煮



<コメント>

今月は黒(きのこ)の食材を使ったレシピです。黒の食材は不足しがちですが、作り置きをしておくことで、食事に取り入れやすくなります。今回ご紹介する、きのこ当座煮の「当座」とは「当分の間」という意味です。濃い味付けで煮付けることで3~4日ほどの保存可能です。常備菜として取り入れてみてはいかがでしょうか？

<栄養価> 一人当たり
 エネルギー37kcal たんぱく質2.9g
 脂質0.4g 炭水化物8.8g 塩分0.4g
<調理時間> 約10分

<材料> 2人分 グラム 概量
 しいたけ……………40g (4枚)
 しめじ……………50g (1/2パック)
 えのき茸……………50g (1/2袋)
 エリンギ……………50g (1本)
 さとう……………3g (小さじ1)
 しょうゆ……………18g (大さじ1)
 本みりん……………15g (大さじ1)
 酒……………18g (大さじ1)
 一味唐辛子……………少々
 あさつき……………少々

<作り方>

- ① 椎茸は3mm幅の薄切り、しめじとえのき茸は石づきを取ってから食べやすい大きさにほぐし、エリンギは3mm厚さの拍子切りにします。
- ② フライパンに、①とさとう、しょうゆ、本みりん、酒を入れ、①がしんなりとするまで弱火で煮詰めます。
- ③ ②に一味唐辛子を加え、和えてから器に盛り、あさつきを散らします。

ポナール十和田から

■地域交流祭 5色食材をご紹介♪

ポナールの地域交流祭では事業所のPRとして、厨房でも取り組んでいる、5色の食材を展示しました。他にも季節の食材を使用した行事食や手作りおやつ、スマイルカフェなどの行事の様子をご紹介し、皆さん、興味津々でご覧になっていました。



■季節のお食事

お彼岸入り 『手作りおはぎ』



心を込めて、
丁寧に仕上げました。
手作りのおいしさを
召し上がれ♪

2015 敬老の日お祝い膳



嗜好調査でも要望がございました、洋風のメニューの敬老の日お祝い膳です。
 皆様の長寿を願い、縁起の良い海老をメインに、1品1品にこだわって作り、彩りのよいお膳に仕上げました。