

福祉の里

じぶんとき
時分時

第69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
 レストランテイテア倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「健康の三本柱」について

皆さま、こんにちは。とうとう12月です。今年も足音を立てて、終わりに近づいています。今年はどうな1年でしたか。終わり良ければすべて良し！後3週間たらずでサル年。来年も元気で過ごせる様に健康管理を再度復習してみましょう。

健康の三本柱はなんでしょう。 「食事・運動・休養」

「食事」

1日3回食べていますから $3 \times 365日 = 1095回$

1095回食事をしてはいますが、お菓子などの間食もプラスすると大変な数になりますね。1回の食事は約1kgと言われていて、ご飯150g魚1切れ(100g)肉100g牛乳200mlなどドンドンプラスしていくと、だいたい1年間で1トントラック1台分くらいは食べています。食べた、食べ物で私たちの身体はできていることを必ず意識してくださいね。

もう一つ意識することは、「食材5色バランス健康法」です。毎回の食事では5色「赤・白・黄・緑・黒」の食材を食べる事。特に黒い色の食材「ワカメ・めかぶ・海苔・モズク・きのこ類など」は十分に食べる事です。年末年始は、美味しいお料理をいつも以上に食べると思います。食物繊維と黒い食材が食べ過ぎた胃腸を優しくケアしてくれます。特にきのこ類と海藻類はおすすめです。

この2点は忘れずに来年も意識してくださいね。

「運動」

難しいかな。冬の季節は外に、出て歩くことはできませんね。こんな話を聞いたことがあります。青森で講演したときに参加された方が「質問です。この地域では、冬に男性が痩せるんですよ。女性は反対に太ります。さて、先生どうしてでしょうか？」皆さんでしたらわかりますよね。答えは「お父さん達は雪かきをして毎日のように身体を動かし、汗びっしょりになり、お母さん達は、食べて寝てゴロゴロしているからさ」

皆さんはどうですか。家の中ではゴロゴロせずにストレッチなどして春になったら動きやすい身体にしておく事は大切ですね。

「休養」

早く寝る事が一番大切です。長い時間寝ることが重要ではありません。短時間でも深い眠りが重要です。お昼寝は、まさに短時間でグーと眠れますね。

アツという間の365日。1日1日を大切に来年も過ごしたいと思います。健康は、すぐに作ることはできません。継続は力なりです。

今年1年有難うございました。良いお年をお迎えください。

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

● ほうれん草のライスクリームスープ ●



<コメント>

今月は、緑(ほうれん草)を使ったスープをご紹介します。ルウではなく、ごはんでとろみをつけたスープです。ほうれん草を人参や、カリフラワー、お好みの野菜に変えてのアレンジも可能です。もうすぐクリスマス!カラフルなスープを取り入れると、食卓が華やかになります。おもてなし料理に一品加え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46kcal たんぱく質1.3g
脂質2.4g 炭水化物5.1g 塩分0.5g
<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概量
ほうれん草……………20g
たまねぎ……………40g (小1/3)
サラダ油……………4g (小さじ)
ごはん……………10g
顆粒コンソメ……………2g
水……………300cc
牛乳……………30cc
塩……………少々
こしょう……………少々
生クリーム……………適量
ほうれん草(素揚げ)……………適量

<作り方>

- ①ほうれん草は3cm長さに切ります。
- ②みじん切りにしたたまねぎをサラダ油で炒め、ごはんと水・コンソメを加えます。
- ③沸騰したら①を加え、火を止めて粗熱をとってからミキサーにかけます。
- ④鍋に移し変え、牛乳、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑤器に盛り付け、素揚げしたほうれん草の葉とクリームで飾りつけをします。

ポナール十和田から



皆様の声を反映させた
お食事作りを目指しております。
お食事の感想、リクエスト、
何でもお聞かせくださいね!

寿司の日行事食



山形県いも煮



お膳に四季をとり入れた多彩な行事食&ご当地グルメ

南瓜白玉入りおしるこ



ふれあいクッキング

～皆様のご感想～
・粒が大きくて粘りがある!
・なかなか食べる機会がない
からよかった♪などなど…
大好評でした★



手作りおいしいよー!!



11月スマイルカフェ



季節の食材を使用したスマイルカフェ



話題の青天の霹靂試食

今年も残すところ1ヶ月となりました。
1年を通して季節感のある
彩りのよいお膳を心がけてきました。
普段のお食事から彩りや
バランスのよいお膳を意識し、
心を込めて作っております。

また来年もポナール厨房を
宜しくお願い致します♪