

福祉の里

じぶんとき
時分時

第70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
 レストランディTEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「5色の量の順」について

あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いいたします。

今年はサル年。1月1日除夜の鐘と共に、私の干支なので還暦になりました。

レストランディにいらしているお客様に、還暦の事を伝えると「若いわねー」「良いわね！これがらね」とか色々な言葉を伝えてくれました。私が「後20年頑張り、その後はピンピンコロリ・・・」と話すと「まだまだ私達の年には30年あるわよ！」そうですね。30年後の日本はどうなっているのでしょうか？私は人工頭脳（ロボット）が素晴らしく活躍していると思います。介護の世界もロボットが見てくれるでしょう。子供の頃に漫画で見た鉄腕アトムや鉄人28号など、皆さんも覚えていることと思います。約55年後にあのような世の中が、本当にやってくるかは・・・まだまだアトムのように空を飛んだり、できませんがきっと進化するのでしょうかね。その時まで元気に過ごしてこの目でしっかり進化を確認していきたいと思います。

いつも繰り返しになりますが「杉本恵子の食材5色バランス健康法」をしっかり実践してくださいね。今から37年前、5色を教えてくれたのは85歳のおばあちゃんです。私は、おばあちゃんの言葉どおりに毎日毎食5色（赤・白・黄・緑・黒）を食べる努力をしています。日本食が今、世界的にブームになり、昨年開催されたミラノ万博では日本館が連日長蛇の列だったと聞きました。日本食は彩りが綺麗で、5色そろっています。お節料理も5色ですね。今年1月に新しい本を出版しますが、この本に書いた5色は私達が生活習慣病や他の病気にならないための5色です。食べる量の多い順番をポイントにしています。

「新5色は黒・緑・黄・赤・白」の順番です。やはりどうしても現代の食事は「黒」が不足しがちです。今年はず黒！黒！黒！（きのこ類・海藻類を中心）と意識した食事をしながら、腸内環境を良くして免疫力をアップさせどんな病気にも打ち勝つ身体にしていきたいと思います。サルは賢いのでサルに負けないように頑張りましょうね。

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

切り干し大根のナムル



<コメント>

今月は、赤(にんじん)、白(切り干し大根、もやし、ねぎ)、緑(きゅうり)、黒(ごま)の4色が揃うレシピです。ポイントは味がしっかりなじむように、水気をしっかりと切ることです。切り干し大根は常備しておくサラダや煮物に使うことが出来るため便利です。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー54kcal たんぱく質1.7g
脂質2.1g 炭水化物8.0g 塩分0.5g

<調理時間> 約20分

※切り干し大根の戻し時間を除く。

<材料> 2人分 グラム 概量

切り干し大根(乾)・・・15g
もやし・・・・・・・・・・80g
にんじん・・・・・・・・・・20g
きゅうり・・・・・・・・・・30g
長ねぎ・・・・・・・・・・5g

●ナムルのたれ

しょうゆ・・・・・・・・・・6g (小さじ)
食塩・・・・・・・・・・少々
切り干し大根の戻し汁・・・少々
レモン果汁・・・・・・・・少々
ごま油・・・・・・・・・・4g (小さじ)
黒ごま・・・・・・・・・・適量
ラー油・・・・・・・・・・適量

<作り方>

- ①切り干し大根はたっぷりのお湯で戻しておきます。※戻し汁は取っておきます。
- ②①を3cmほどの長さに切ります。
- ③にんじんは3cmの千切りにし、柔らかくなるまでゆで、もやしも加えさらに茹で、もやしはやわらかくなったら、水を切り、冷ましておきます。
- ④きゅうりとねぎは3cmの千切りにします。
- ⑤②、③、④をボウルに移し混ぜ合わせます。
- ⑥⑤にナムルのたれを合わせ、器に盛ります。

ボナール十和田から

■1月も多彩な行事が盛りだくさん! ぜひご参加下さい!

1月17日(日)
なべこ回り作り



1月21日(木)
栄養教室



1月27日(水)
スマイルカフェ



あけましておめでとうございます

今年もボナール厨房を
どうぞよろしくお願い致します。

ご期待下さい!



職員一同、愛情たっぷり注いで
美味しい食事をお作り致します