

福祉の里

じぶんとき
時分時

第74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

「災害時の5色」について

いよいよ5月ですね。新緑の綺麗な季節で、1年で一番良い季節と言われています。十和田の桜もそろそろ終わり、野に山に芽生えが始まる季節ですね。

熊本の地震も大変です。私は、大変お世話になっています大きなスーパーマーケットも被災されました。熊本城も大きな被害を受け修復に10年以上かかるとか・・・皆様も東日本大震災を経験されていますから、熊本の皆様の状態は手に取るようにわかりますね。水や食料が足りないと報道されていましたが、現場は相当混乱していますから被災されて皆さんは、1日1日大変な状況なのだと推測できますね。特に高齢者の皆様がたくさん住んでいらっしゃる地域では、食事の問題が大きいようです。硬いごはん・ほそぼそのパン・硬いお弁当などです。

私が、岩手県大辻町や気仙沼の支援に伺った時も感じました。自衛隊の皆さんが、作ってくださるおにぎりが大きくてしっかり握ってあるので、おばあちゃん達が「とても有り難いのよ。でもね、食べることができないのよ。大きいから口が開けられない」「硬いでしょ。だから少しずつ割って食べている」「少しずつおかゆや雑炊にしていますよ」という言葉を思い出しました。食べることは生きる糧ですから、どんな状況にあってもしっかり食べる事が重要です。災害などの時は、5色5色とはいえませんが意識は重要です。例えばおにぎりを選ぶ時に、鮭・昆布・おかが、などの種類があった時どれを選ぶかです。鮭（赤）ごはん（白）海苔（黒）で3色そろうのです。緑と黄色がプラスされれば5色そろいますね。

災害時、サラダなどの野菜はなかなか食べる事ができませんから、ドリンクで100%果汁のジュースでもOKです。どんな時でも5色（赤・白・黄・緑・黒）は考えて色々組み合わせ、ご自分の健康管理を考えておきましょう。

私は、とても食いしん坊なので食べ物だけは、自宅に備蓄しないとならぬと考えました。まずは、乾燥ワカメ（黒）切干大根（白）生味噌汁・缶詰（鮭・いわし・鯖・秋刀魚・ツナ）・コーンスープ・パックごはんなど、お菓子も大切です。甘い物はストレス予防改善につながります。羊羹・チョコレート・お煎餅・クッキーなどは日持ちの良い物を備蓄して、日々の生活の中に取り入れていきましょう。私はすぐ実践しますね。

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

野菜ピーナッツソース



<コメント>

野菜は、楊枝が楽に刺さるくらいの柔らかさにゆであげましょう。
ブロッコリなどの花野菜は、若い人が食べている大きさの半分以下にすると高齢者にも食べやすくなります。

〈栄養価〉 一人当たり
エネルギー72kcal たんぱく質3.4g
塩分0.2g

〈調理時間〉 約30分

<作り方>

- ① ブロッコリとカリフラワーはそれぞれ小房に分け、ブロッコリは塩(分量外)を加えた湯、カリフラワーは酢(分量外)を加えた湯でゆでる。
- ② 人参は皮をむいて乱切りにしてゆでる。
- ③ パプリカはグリルか直火で皮を焼き、むいてから食べやすい大きさに切る
- ④ ピーナッツソースを作る
ピーナッツバターに砂糖としょうゆを加えてよく混ぜ、マヨネーズぐらいの硬さになるまで少しずつ湯を加えて混ぜる。
- ⑤ ①②③を皿に盛り④を添える

〈材料〉 2人分 概量
ブロッコリ…………… 2房
カリフラワー…………… 2房
人参…………… 3cm
パプリカ(赤)…………… 1/5個
パプリカ(黄)…………… 1/5個
〈ピーナッツソース〉
ピーナッツバター…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 少々
湯…………… 適量

ポナール十和田から

■好評！麺シリーズ

ポナール厨房では月3~4回麺料理をお出ししています。皆さんからは麺メニューを楽しみにしているという声を頂いております。嗜好調査のリクエストでもNO.1が麺メニューです。

一緒に
特製混ぜごはん・
おにぎりどうぞ!



今月はこの3麺メニューをセレクト!



杉本顧問
レシピの
『桜エビご飯』



厨房特製
『にんにく味噌
焼きおにぎり』



むつ湾産
ホタテ使用
『帆立潮ラーメン』

今月の1コマ～ 一緒にたのしく学びましょう栄養教室



皆さん熱心に参加してくださいませ!



★次回は5/23(月)を予定しています