

福祉の里

じぶんとき
時分時

第78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

「免疫力のアップ」について

朝夕と秋らしい季節になりましたが、皆様、夏バテなどせずお元気にお過ごしのことと思います。台風がいっぺんに3つも到来して、東北地方でも大きな被害がでました。心よりお見舞い申し上げます。地震も台風も自然災害には、人間の力ではどうすることもできませんね。でも、「備えあれば患いなし」素敵な言葉です。

災害を受けてから「あーこうすれば良かった！」「あーこうしておけば良かった！」「何でこんな雨風の中行っただの！」などの言葉をよく聞きます。本当に「備えあれば患いなし」です。私達は勝手な生き物ですから、事が起こった時には色々考えたり備えたりしますが時間がたてば忘れて、今までどおりの状況になりますね。私も東日本大震災・熊本地震・広島の大震災、そして今回の東北や北海道被害などを見ると、すぐに飲料水やガスコンロ・食料などの準備をしました。今後は、1ヶ月に1回は確認して用意をしていきたいと思います。皆さんもしっかり準備しましょう。しっかり考えてみると私達の身体も同じですね。「病気になってからどうしようではなく、病気に罹る前に罹らない様にする」ことを考えることが大切です。生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症・ガンなど）は、日頃の生活習慣から病気を作り出します。健康を意識する季節が調度秋からです。暑い季節が終わり過ぎやすい秋になると、美味しい旬の食材もたくさん出て食欲がわいてきます。身体も動かしやすくなるので、今からが調度健康管理。日々の食事はまず5色の食材です。秋からは黒食材キノコ類・黄食材ミカン・ゆず・生姜・緑食材ほうれん草・小松菜などは風邪や花粉症などの予防改善に効果を発揮する食材です。特にキノコ類は免疫力をアップさせるベータグルカンが含まれ、みかんなどの柑橘類に含まれるビタミンCも免疫力アップには欠かせない食材です。毎日食べて「備えあれば患いなし」実行しましょう。

私も頑張ります！十和田は今月中頃より寒くなるのではありませんか。

風邪やインフルエンザの予防を忘れない様にしましょう。

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

つくねの黒酢野菜あんかけ



<コメント>

鶏ひき肉、人参(赤)、ピーマン(緑)、椎茸(黒)、豆腐(白)の4色がそろってシビです。つくねの中には豆腐が入っているのでふわふわな食感が楽しめます。黒酢で味付けした野菜あんと絡めて、さっぱりといただけます。野菜あんは、つくね以外にも魚や鶏肉にかけても美味しく頂くことができます。是非お試しくださいませ!

<栄養価> 一人当たり

エネルギー202kcal たんぱく質17.3g
脂質9.2g 炭水化物12.0g 塩分1.5g

<調理時間> 約40分

<下準備>

豆腐は水切りしておきます。

<作り方>

- ① 長ねぎはみじん切りにし、生姜は皮をむき、すりおろします。
- ② しいたけは石づきと軸を取り、薄切りにします。
- ③ ピーマンは種を取り縦3cm×横1cm程に切り、人参は短冊の薄切りにします。それぞれ柔らかくなるまでゆでます。
- ④ 【調味料】をボウルに合わせます。
- ⑤ ボウルに鶏ひき肉、水切りした豆腐、①、塩、こしょう、片栗粉を入れ混ぜ合わせ、4等分にして丸く形を整えます。
- ⑥ フライパンに油をひき、火をつけ、温まったところに⑤を入れ、両面焼いた後、フライパンから取り出します。
- ⑦ フライパンに、②を入れ、中火で炒めます。少ししんなりしてきたところに③、④を入れ、水溶き片栗粉を少量ずつ入れ、とろみがつくまで加熱します。
- ⑧ 器に⑥を盛り付け、⑦をかけます。

<材料> 2人分 グラム 概量

鶏ひき肉……………120g
木綿豆腐……………100g
長ねぎ……………20g
生姜……………10g
片栗粉……………3g(小さじ1)
塩……………少々
こしょう……………少々(小さじ1)
油……………4g
ピーマン……………20g
人参……………60g
椎茸……………10g
水溶き片栗粉……………適量

【調味料】
黒酢……………5g(小さじ1)
しょうゆ……………18g(大さじ1)
水……………20g(大さじ1/3)
砂糖……………6g(小さじ2)

ポナール十和田から

■9月のイベント食のご案内

9/15(木)十五夜カフェ



今年の十五夜は9/15(木)です。
当日は午後にポナール食堂にて、十五夜にちなんだ手作りスイーツをご用意致します。

ゆったりとした秋の時間をカフェでお過ごしください。



『うさぎまんじゅう』
栗を月に見立てた
『栗蒸しようかん』を予定しています。

■梅シロップが出来上がりました!

梅の実を刻んでジャムに…
バニラアイスに添えました



すっきり爽やかな梅ジュース

今夏の人気メニュー!

『ポナール特製 洋風ランチ』



洋風メニューでは
珍しく多くの皆様
嬉しい声を頂きました!



2種のカレーで風味をプラス カレーピラフ
じゃが芋の冷製 ポタージュスープ
フルーツのような甘さ パプリカのマリネ