

福祉の里

じぶんどき
時分時

第81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

「大きな便り」について

12月に入りいよいよ泣いても笑っても今年は終わりですね。1日1日、一時間一時間過ぎるのがあつと言う間です。私は、今年60歳還暦を迎えましたが、1月1日が誕生日ですからもうすぐ61歳！！自分でも驚いています。レストランディにいらしているお客様からは「人生あつと言う間よ。やりたい事をやらないとすぐに天国よ」と97歳のおばあちゃまからの一言は、大先輩からのお言葉を胸刻み、これからも過ごしたいと思います。97歳までお元気なのは、しっかりした健康管理が出来ていたからですね。私も97歳とは言いませんが、元気でピンピンころり人生全うしたいと思います。

その健康法の一つは「杉本恵子の食材5色バランス健康法」ですが、それにプラスして「うんちチェック」をしています。「食事を食べるインプットうんちが出るアウトプット」これがしっかりできていると本当に元気に健康に過ごせると思います。1年間で1トンも私達は食べ物を食べていますが、うんちが出なかったらこれまた大変ですね。しかし、子供からお年寄りまで便秘の人が多くいます。うんちとは「大きな便り（大便）」と書くように1日1回から2回、私達の身体の状態を知らせてくれています。皆さん意識した事ありますか？この大きな便りで自分の健康状態を把握できるのです。毎月1回もしくは年1回の健康診断を受けるより、毎日の大きな便りをしっかり確認することが大切なのです。ではどんな大きな便りが良いのでしょうか。

- ① つるつとバナナさん（匂いもなく、きれいなバナナの形でキレが良い。☼）
- ② ふわつとバナナさん（匂いもなく浮いて硬くないが少しキレが悪い。○）

まずは、バナナのように形がベストです。柔らか過ぎ・コロコロは改善が必要ですね。そしてなんともいうもうんちは匂いが無いのがベストなのです。えッ！と思う方がいらっしやると思いますが、臭いという事は腸の中にいらぬ物が溜まり発酵しているのです。うんちが溜まっていると腸管免疫も働かず、風邪・インフルエンザ・ガン・花粉症・アレルギーなど免疫力が落ちた時に罹る病気がやってきます。来年はぜひ、自分の大きな便りを意識して日々の健康管理を実践し行きましょう。今年1年お世話様になり有難うございました。また、来年もどうぞよろしくお願いいたします。良いお年をお迎えくださいませ。

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

● 切干大根の塩昆布和え ●



<コメント>

切干大根(白)、きゅうり(緑)、人参(赤)、塩昆布(黒)の4色がそろってレシピです。切干大根や人参の食感を楽しめますが、硬さが気になる方は熱湯で少し茹でると食べやすくなり、塩昆布に塩が付いているので調味料を加えずにできます。切干大根と塩昆布で食物繊維を気軽にとれる一品です!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー18kcal たんぱく質0.9g
脂質0.1g 炭水化物4.4g 塩分0.5g

<調理時間> 約10分 ※戻す時間は除きます。

<材料> 2人分 グラム 概量

切干大根(乾燥).....6g

きゅうり.....40g (1/3本)

にんじん.....20g

塩昆布.....5g

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻した後、包丁でザックリと刻みます。
- ② きゅうりはヘタをとり細切りに、にんじんはヘタをとり皮をむいて細切りにし、ボウルにきゅうりとにんじんを混ぜ合わせ塩もみし水気を切ります。
- ③ ボウルに①②と塩昆布を混ぜ合わせ、器に盛り付けます。

ボナール十和田から

■ボナール厨房行事紹介♪

行事食&ご当地グルメ

寿司の日



山形芋煮カレーうどん



ふれあいクッキング&スマイルカフェ

かぼちゃ白玉入りおしるこ



体が温まる

手作りスイーツです!



特製 スイートポテト

旬のさつまいもを使用した
大人気のスイーツです!



素材の味をいかした
スイートポテトは
1つ1つ丁寧に
しっとり仕上げました。
手作りは格別です!



皆さん、いい笑顔スマイル

ボナール厨房の職員紹介♪



栄養士:若澤雅子

美味しい食事を提供
できる様頑張ります。



調理員:三浦優子

早く仕事を覚えられ
る様頑張ります。

普段のお食事から季節感のある
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。

今後とも要望等ございましたら
お気軽にお声をかけてください。

また来年もボナール厨房を
宜しくお願い致します♪