

福祉の里

じぶん
時分とき
時

第82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

明けましておめでとうございます
今年も元気一杯に前進したいと思います。
どうぞよろしくお願ひいたします。

いよいよ新しい年の始まりですね。今年はどうなるのでしょうか？

きっと素晴らしい年になりますね。まずは元気で365日を過ごす事です。

レストランディにいらしているお客様（ご高齢者平均年齢87歳）が、いつも私に伝えてくださる言葉は「人生はアツという間です。でも、元気で過ごすことが必須ですよ。早寝早起き三文のお得」本当におっしゃるとおりですね。年末から気が抜けたのかやる気がなくなったのか、体調不良に陥りましたが元気のもとやはり食事です。以前も何回もお伝えしていますが、私達の身体は、食べ物から出来ているのです。しっかり5色（赤・白・黄・緑・黒）を食べる事そして大好きな物を食べる事でした。特に黒い食材です。メカブ・もずく・しいたけ・しめじ・舞茸などは腸内環境を整え腸内に善玉菌（ビフィズス菌・乳酸菌など）を増やす効果が高まります。腸には腸管免疫があり、自分の身体を治す免疫力が高まります。今は、インフルエンザやノロウイルスが大流行しています。手洗いやうがいはいまでもありませんが、腸内環境を必ず整えて過ごしましょう。

レストランディのお客様が、インフルエンザにもかからず風邪もひかず元気一杯なのは、昔から「まごわやさしい」（豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・芋）を食べているからです。日本人が昔から食べていた食べ物が私達を元気にしてくれるようですね。今年も「食材5色バランス健康法」「まごわやさしい」「腸内環境強化」で元気に過ごしましょう。皆様にお会いできる日を楽しみにしています。

写真は飛行機の機内から撮りました。富士山は日本一の山ですね。



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

あぶたま



<コメント>

ひじき(黒)、にんじん(赤)、枝豆(緑)、たまごの黄身・油揚げ(黄)、たまごの白身(白)の5色が揃うレシピです。油揚げの中に卵が入った「あぶたま」は縦半分に切ると食材の5色の彩りを楽しむことができます。煮汁でしっかりと味をしみこませることがより美味しくなるポイントです。市販のひじきの煮物などを使って作るのもオススメです。ぜひお試しください!

<栄養価> 一人当たり

エネルギー224kcal たんぱく質14.9g
脂質14.3g 炭水化物8.8g 塩分1.4g

<調理時間> 約35分

<材料> 2人分 グラム 概量
冷凍枝豆……………60g
油揚げ……………40g(2枚)
卵……………120g(2個)
だし汁……………400g
しょうゆ……………6g(小さじ1)
砂糖……………9g(小さじ1)
塩……………少々

【ひじきの煮物】

ひじき(乾)……………3g
にんじん……………15g
だし汁……………300g
しょうゆ……………12g(小さじ2)
砂糖……………4g
塩……………少々

【付け合わせ】

小松菜……………40g

<作り方>

- ① ひじきは水に戻し、水洗いしざるにあけて水気をきります。
- ② にんじんはヘタをとり皮をむき細切りにし、枝豆は熱湯でゆでさやから豆をとりだしあまかわをむきます。
- ③ ひじきとにんじんを鍋に入れだし汁と砂糖を加え一煮立ちさせたとこに、しょうゆと塩で味を整えます。しばらくしてからひじきの煮物と煮汁を分けておきます。
- ④ 油揚げは熱湯でさっとゆで、片側の2cm程切り落とし袋状にします。
- ⑤ ④にひじきの煮物、枝豆を入れた後、計量カップに割り入れた卵を入れます。その上から枝豆、ひじきの煮物を入れ、端を楊枝で縫うようにとめます。
- ⑥ 鍋に⑤を入れ、だし汁とひじきの煮物の煮汁を入れ砂糖、しょうゆ、塩を加え中火で煮ていきます。
- ⑦ 小松菜は水洗いし塩を入れた熱湯で茹でた後、水で冷やし水気を切り3cmの長さに切ります。
- ⑧ ⑥を鍋からとりだし楊枝を抜いた後、縦半分に切ります。器に盛り付け、⑦を添え煮汁を上からかけます。

ポナール+和田から

※写真は前回のものです

■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11日(水)
新春 スマイルカフェ

鏡開きにちなんで、
手作り白玉のなべっこだんごを
ご用意致します!



何が出るかな♪



1月19日(木)
栄養教室

皆さん参加型の栄養教室です。
一緒に楽しく学びましょう!



1月27日(金)
スマイルカフェ ~あったかスイーツ編

杉本顧問レシピの長芋蒸しパンと、
皆さんに好評な甘酒をご用意してお待ちしています!



◎今年も皆様に美味しく、健康維持に繋がる食事を職員一同心を込めてお作り
致します。どうぞよろしくお願ひ致します。