

福祉の里

じぶんとき
時分時

第83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
 レストランディテア倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「身体を温かくすること」について

年明けから早いもので節分も終わりましたね。暦の上では春！でもまだ、寒さとの戦いですね。東京は暖かい日と寒い日の繰り返しの毎日です。暖かい時は、桜が咲いてしまいそうな暖かさですが、こういう時は、体調を崩しやすいので要注意ですね。でも、体調不良になるのは60歳以下の人たちです。ご高齢者の皆様は病気しらずだと、レストランディのお客様（平均年齢87歳）を、普段見ていて感じます。先日、満州鉄道（若い皆様はなかなか知らないですね）でお父様がお仕事をされていましたおばあちゃん（97歳）がとても薄着で、レストランディにいらっしやいましたので、「お寒くないですか」と尋ねると「私は、寒い大陸で育ったので全然寒くないですよ」と話されました。終戦後日本にもどり、生活をしているので70年以上は日本の暮らしですが寒さを感じにくいそうです。人間の順応性・適応性とはすごいものだと感じました。皆様は、きっと私より寒さには強いお身体かもしれませんね。下着や洋服などで温かくすることも大切ですが、身体の中から温かくすることが健康管理には最も重要な事です。身体が温かいという事は、身体中を走りまわっている血液がサラサラと流れている事です。手足の先の毛細血管まで流れて心臓に戻り、きれいな血液となりまた毛細血管まで流れる事を繰り返すことが身体を芯底温かくする身体の構造ですね。人間のからだは本当に素晴らしい働きをしています。私は、寒がりではありませんが、手足が冷たくて仕方がない時があります。すべての病気は身体が冷えている事から、スタートしているといっても過言ではないようです。血液が色々な病原菌を身体の各所に運んでしまいます。血液をさらさらと流したいと考え、今年に入り歩くことを決め必ず3駅から5駅は歩く事にしました。歩き始めて約3週間ですから、まだ結果（身体が温まる）は出ていませんが体調はとても良いです。足の痛みも改善され、体重も減少し（ちょっとですが。。。）まずまずの成果かな。

十和田はまだまだ雪の中で、歩く事は難しいと思いますが春になり雪が解けたらぜひ歩きましょう。足は第2の心臓といわれるほどです。下に流れた血液を心臓まで運ぶには歩く事ですね。来月は起立着席運動をお伝えします。

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

かぼちゃと人参のピーナッツ和え



<コメント>

かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテンは体内で細菌から体を守る粘膜や、皮膚の構成に必要なビタミンAに変換します。ピーナッツバターに含まれる油と一緒にとることで吸収率も高めることができます。また、刻んだピーナッツを入れることで食感も楽しむことができます。食材の力で、元気に過ごしていきましょう!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー130kcal たんぱく質3.2g
脂質4.2g 炭水化物19.9g 塩分0.1g

<調理時間> 約25分

<材料> 2人分 グラム 概量

- かぼちゃ……………120g
- にんじん……………30g
- 砂糖……………27g (大さじ3)
- みりん……………6g (小さじ1)
- 水……………300g
- ピーナッツバター………16g

<作り方>

- ① かぼちゃは種とワタを取り一口大に切り、人参はヘタをとり皮をむき乱切りにします。
- ② ①の食材を鍋に入れ、水と砂糖とみりんを加え火にかけます。15分ほど食材がやわらかくなるまで煮ます。
- ③ ピーナッツバターにピーナッツが入っている場合は包丁で刻み、ボウルにピーナッツバターと②の煮汁を大さじ1加え混ぜます。
- ④ ②の食材をボウルに取り出し、③を和えて器に盛り付けます。

ボナール十和田から

■ボナール厨房行事紹介♪



可愛いだるまさんが
お出迎え☆

今年はじめの
運試し!



くじをひいて当たりが
出れば「おしるこ」に
全部のせ!

松：栗
竹：抹茶白玉
梅：紅白玉
当たり：全部のせ

梅をひいたわ♪



どきどきするわ!



いただきま〜す☆



予告

2月14日(火) バレンタインデー おやつバイキング
2月22日(水) スマイルカフェ 選べるカップケーキを
予定しています。どうぞお楽しみに♪