

福祉の里

じぶんとき
時分時

第84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
 レストランデイトEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「スポーツ選手の食事」について

梅の花が綺麗に咲いています。先週は千葉県鴨川に行きましたが、早咲きの河津桜と菜の花が満開でした。ピンクと黄色がとても綺麗で、春がそこまで来ている事が実感できました。十和田は、まだ雪でしょうか？東京と1ヶ月くらい季節が違いますね。でも、着実に春はすぐそこまで来ています。季節の変わる姿を見る事が出来るのは、四季がある日本人だからこそその楽しみです。私は、2月上旬に沖縄県宮古島に行ってきました。東京にある法政大学野球部の食事サポートをしているので、宮古島キャンプに同行しました。今の大学生は宮古島や石垣島でキャンプ（合宿）をするのですがこれは、プロ野球選手と同じです。皆さんは沖縄と聞くと夏の様な青空と青い海、そして暖かい温暖な気候と思いますね。

私が行っている間は、今にも泣き出しそうな空で、青い空と海を見る事なく、さとうきび畑の中をバスで走り練習場へ向かいました。4日間という短い間でしたが（選手は1週間以上滞在）とても充実していました。日本は、3年後の東京オリンピックが開催されるために、スポーツ選手の強化が始まっています。種目別の練習には力を入れていますが、食事は2の次なのです。でも、いつも皆さんにお伝えしているように、1年間に1トン以上も食べている食事が身体を作っています。スポーツ選手はたぶん2トン以上食べています。この身体を作っている食事を無視して、素晴らしい成績はありません（断言しちゃいます）しかも私達の数倍も食べるのですから、きちんとした食事の取り方を伝える事にしました。それは、赤・白・黄・黒・緑の食材をしっかり食べる「杉本恵子の食材5色バランス健康法」です。スポーツ選手達は怪我や病気が一番怖い事ですから、まず病気の予防（腸管免疫を高めるためです）には「黒」海藻やきのこ類を食べる事。海外遠征には、乾燥ワカメを持たせます。次に「緑」ビタミン・ミネラルを多く含む、ほうれん草や小松菜などの緑の野菜です。実は十和田の白い特産品（ニンニク）も選手の疲労回復には効果抜群です。今度は選手のために黒ニンニクの作り方を教えてください。皆さんも十和田から法政大学野球部を応援してください。写真は宮古島の海を飛行機から私が撮影しました。起立着席運動は次回お伝えいたします。



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

● 野菜の黒酢あんかけ ●



<コメント>

人参(赤)、たまねぎ(白)、ブロッコリー(緑)、黄パプリカ(黄)、しいたけ(黒)の5色が揃う一品です。それぞれ食材をゆでる時にお好みの柔らかさに調整してから揚げることで、食材の食感を楽しむことができます。また、黒酢とみりんを同じ量入れることによって、黒酢あんの酸味を和らげることができます。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー135kcal たんぱく質2.3g
脂質8.7g 炭水化物12.3g 塩分1.5g

<調理時間> 約20分

<作り方>

- ① にんじんとたまねぎは皮をむきヘタをとり乱切りに、ブロッコリーは一口大に切り、黄パプリカは皮をむき乱切りに、しいたけは4等分に切ります。
- ② ①の食材を柔らかくなるまでゆでます。
- ③ フライパンで揚げ油を温め、②を揚げます。
- ④ 鍋に黒酢あんの材料を水溶き片栗粉以外すべて入れてよく混ぜ、火をつけて加熱します。グツグツ沸いたところに水溶き片栗粉を加えとろみをつけます。
- ⑤ 器に③を盛り付け、④をかけます。

<材料> 2人分 グラム 概量

にんじん……………40g
たまねぎ……………60g
ブロッコリー……………40g
黄パプリカ……………10g
しいたけ……………20g
揚げ油……………適量

【黒酢あん】

黒酢……………5g (小さじ1)
みりん……………5g (小さじ1弱)
しょうゆ……………20g (大さじ1強)
水……………20g
砂糖……………6g (小さじ2)
水溶き片栗粉……………適量

ポナール十和田から

■十和田デイサービスセンター限定 特別膳

毎月、お誕生会の昼食には「お祝い御弁当」を召しあがって頂いております。

月毎に盛り付けも工夫し、季節感が出るようまた蓋を開けた時にワクワク楽しく嬉しい気持ちでお食事を楽しんで頂きたいとの想いを込めて厨房職員一同お作りしています。

どうぞごゆっくりご賞味くださいね。

■昔懐かしのおやつで ～ 体も心もぽかぽかに♪



今年はじめのスマイルカフェは、昔懐かしの「ふわふわ蒸しパン」と「甘酒」をご用意しました。

蒸しパンは出来たてのふわふわ感を味わって頂きたく、開店10分前に厨房で蒸し上げました。

皆さんからは、「とっても美味しい」「ふわふわ温かい～」「甘酒飲みたかったんだよナ～」との声。とても喜んで、より一層笑顔を多く見られました。

皆さんの笑顔で私達職員の心もポカポカ温かくなりました♪



卓上には春の花「スイートピー」を飾りました

◎次回は3/25 (土)
「春を感じるデザート」を企画中

◆またのご来店、お待ちしております!

