

福祉の里

じぶんとき
時分時

第89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

「夏祭りコンサート」開催！

夏休み本番となりましたね。十和田の小学生は、8月中旬くらいから新学期でしょうか。東京の小学生は9月からだそうです。小学生だったころを思いだすと、夏休みは本当に楽しくて、毎日遊び周り8月31日が嫌で仕方ありませんでした。今の子供達も同じなのでしょうね。

7月22日（土）に夏祭りコンサートを開催いたしました。レストランディには35年～40年前のエレクトーンがあります。お客様のご主人様が天国に旅立たれた時にいただきました。ご主人様が毎日の様に弾かれていらしたそうです。現在でもエレクトーンをくださったお客様（90歳）は、お元気にアクティブデイにいらしています。このエレクトーンは、オーケストラになるくらい色々な楽器の音色が出せます。目をつぶって聞いていると、NHKホールなどの大きなホールでオーケストラの演奏会かと思うくらいの迫力です。このエレクトーンを簡単に弾ける人がいません。ですから毎年1回くらいはコンサートを開催して、素敵な時間を多くのお客と過ごしています。今回は軽食と旬の桃パフェを手作りして召し上がっていただき、桃パフェは演奏を聴きながら温かい紅茶と一緒に召し上がっていただきました。皆さんの笑顔が目に焼き付いています。この暑い夏場は、好きな食べ物を沢山食べて元気に過ごしてくださいね。もちろん5色（赤・白・黄・緑・黒）は忘れないでください。桃はちなみに白です。写真をご覧ください、ご高齢になっても素敵な可愛い笑顔を忘れたくありませんね。この夏を乗り越えれば涼しい秋の気配です。



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

お知らせ

時分時7月号【「冷やし中華」について】で誤りがありました。

- ▼下から2行目
- (誤) 「疲労物質(乳酸)を体外から出す働き」
- (正) 「疲労物質(乳酸)を体外へ出す働き」

読者の方からご指摘を頂きました。ありがとうございました。

杉本顧問のおすすめレシピ

● 彩り野菜のコンソメジュレ ●



<コメント>

夏野菜をさっぱりとしたコンソメジュレで食べる一品です。オクラは暑さで弱った胃腸の粘膜を保護するのに大切なムチンを含んでおり、ミニトマト、ズッキーニ、かぼちゃには抗酸化作用のカロテンやビタミンCを含んでいます。特にカロテンは、油で素揚げすると吸収率が高まります。野菜を補給して、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85kcal たんぱく質2.8g
脂質5.3g 炭水化物7.2g 塩分1.7g

<調理時間> 約20分

※ジュレの冷やし固める時間は除きます。

<作り方>

- ゼラチンに水15gを入れ、ふやかしておきます。
- 鍋に水100gとコンソメを入れ煮立てた後、火を止めて①を加えて溶かします。バットに流し、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ミニトマトは爪楊枝で穴を開け、湯むきをし、半分に切ります。
- オクラは水洗いし、斜めに1/2に切ります。ズッキーニとかぼちゃは食べやすい大きさに切ります。
- 油を熱し、④をさっと揚げます。
- ②をフォークで崩してジュレを作ります。
- お皿にズッキーニ、かぼちゃ、オクラ、ミニトマトを盛り付け、上からジュレをかけます。

<材料> 2人分 グラム 概量

ミニトマト……………20g(2個)
オクラ……………20g(2本)
ズッキーニ……………60g
かぼちゃ……………60g
揚げ油……………適量

【ジュレ】

ゼラチン……………3g
水(ゼラチンをふやかす用)……15g(大さじ1)
顆粒コンソメ……………4g(小さじ1)
水……………100g(1/2カップ)

スマイルカフェ 新メニュー

ポナール十和田から

初夏のお花 紫陽花(あじさい)をイメージした手作りお菓子です



ピンクの紫陽花

アセロラジュースと
ぶどうジュースで
ピンクの花をイメージしました



青い紅茶(天然色)
レモン汁で紫色に

ブルーの紫陽花

葉はミントです



下の白いゼリーは練乳ミルクプリン。
皆様にはピンク、ブルーの2種から選んで頂きました。
「わあ、きれいな〜」「涼しげでいいね〜」と目でも楽しんで
頂いたようです。皆様の笑顔の花も咲きました!



■夏を元気に過ごす食事術～栄養教室より

今年は暑い夏が一足早いようですね。7月上旬より十和田でも30℃超の日々が続いていましたので、夏バテを予防する食事について栄養教室を行いました。

ポイントはこちらです

- 食欲アップの為に香辛料・酸味・薬味を活用しましょう
- 疲労回復ビタミン『ビタミンB1』を摂りましょう
多く含まれる食材…豚肉、うなぎ、そば、枝豆、大豆製品(納豆)胚芽ご飯 等
- 胃腸を守る『ねばねば食材』を摂りましょう
おすすめ…モロヘイヤ、オクラ、長芋、なめこ等
ねばねば食材は胃での停滞時間が長く消化がゆっくり、また血糖値の上昇もゆるやかになります。
食物繊維も豊富でコレステロールの吸収も抑えられますので体に優しい食材です。夏は積極的に摂りたいですね。



食事から健康を意識して暑い夏を元気に過ごしていきましょう!