

福祉の里

じ ぶん とき
時 分 時

第92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
 アクティブディ成城 施設長

「食べる事」について

皆さんお元気にお過ごしのことと思います。今年もいよいよ残り2ヶ月となりました。今からお聞きするのは早いと思いますが、素敵な毎日だったのでありませんか？私も振り返ってみました。仕事も充実していました。一つは、レストランディが大人気でお客様に来ていただく事が難しいので、アクティブディでもお食事つきにしました。アクティブディのお客様は、今までお昼ご飯をご自宅で食べてから、お越しにきていただきましたから大喜びです。皆さんが口々に「一人でご飯を食べるのは虚しいし美味しくなかったわ」「みんなで食べるご飯は食べ進むね」「美味しい！元気がでる」との言葉がどんどん会話となって聞こえてきます。

私は「ランチ付きにして良かった！5色もしっかり取れている。お客様が元気一杯になっている」と心の声をいつも聞いています。以前も記載しましたが「食事」とは「人を良くする事（行い）」と書きますが、私達を元気にも病気にもしてしまいますね。皆さん今一度食べる事について考えてみてください。5色（赤・白・黄・緑・黒）は必ず食事に入れてください。先日講演会があり、ご参加者の中で昨年も私の話を聞いてくれた人が来てくださいました。その方が私に伝えたかった事が「杉本先生。有難うございました。昨年先生の5色を聞き、自分でも実践してみました。特に黒い食材をいつも食べていなかったのに、妻と二人で5色の中でも黒い食材をしっかり食べる様にしました。そしたらなんと生活習慣病健診で今まで何をやっても下がらなかった中性脂肪とコレステロールが見事に下がりました。医師からも素晴らしいとお言葉をいただき大満足です。5色は素晴らしいです」と話して下さった事は私にとって、今年一番の喜びです。

そして日本で発売した「忙しい人の世界一シンプルな食習慣」が台湾で発売しました。色は万国共通ですから皆さんにお伝えしている「杉本恵子の食材5色バランス健康法」が世界の皆さんの健康管理に寄与する日も・・・と来年の夢を考えている今日この頃です。では、12月31日まで元気に明るく過ごしましょう。



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

● チキンソテーバルサミソース ●



<コメント>

バルサミコ酢は原料がぶどうの果実酢で、酸味と香りが豊かです。チキンソテーのソースに使うと普段とは違う味わいを楽しめます。また、バルサミコ酢は様々な病気の予防に有効な抗酸化作用を持つ、ポリフェノールを含んでいます。付け合わせで黒の食材のきのこ類をプラスし、免疫の要の腸内環境を整え、冬も元気に過ごしましょう!

<栄養価> 一人当たり

エネルギー193kcal たんぱく質11.5g
脂質10.8g 炭水化物11.9g 塩分0.8g

<調理時間> 約25分

<材料> 2人分 グラム 概量

鶏もも肉……………120g
塩……………少々
こしょう……………少々
しめじ……………40g (約1/2パック)
エリンギ……………40g (約1/2パック)
赤パプリカ……………25g (1/6個)
黄パプリカ……………25g (1/6個)
オリーブオイル……………4g (小さじ1)
しょうゆ……………3g (小さじ1/2)
バルサミコ酢……………50g (大さじ3強)
砂糖……………6g (小さじ2)

<作り方>

- ① 鶏もも肉は皮が付いていない面に、筋に対して垂直に1cm間隔で切り目を入れ、軽く叩き、塩こしょうをふります。
- ② エリンギは薄切りにします。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐします。
- ③ パプリカはグリルで表面を焼いてから皮をむき、1cm角に切ります。
- ④ フライパンをよく熱し、オリーブオイルをひいて②をしんなりするまで炒め、しょうゆをかけ、取り出します。
- ⑤ 同じフライパンで皮面を下にして鶏肉を焼きます。蓋をして肉の表面の色が変わったら裏返し、しっかりと焼きます。
- ⑥ 鍋にバルサミコ酢と砂糖を入れ煮詰め(焦げやすいので注意)、⑤と絡めておきます。
- ⑦ 皿に④をしき、⑥を盛り付け、③を飾ります。

ポナール十和田から

■特別企画 『十五夜カフェ』 ～落ち着いた雰囲気ですっきりと時間が流れます～



豆腐入りの
柔らか白玉餅



うさぎ饅頭

よく見ると一つ一つ
表情が違います



秋の体育の日になみ
昼食はお弁当を
召しあがって頂きました

運動会弁当



懐かしの

お弁当定番おかずを つめあわせ♪

- ・唐揚げ・煮物
- ・卵焼き
- ・赤ウインナー
- ・ほうれん草ごま和え
- ・果物 ・漬物