

福祉の里

じぶんとき
時分時

第93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

今年を振り返ってみて

いよいよ今年最後のコラムになりました。先月もお尋ねしましたが、1年365日皆さんにとって素晴らしい平成29年だったのではないのでしょうか？平成30年はどのような成年（いぬどし）になるのか楽しみです。小淵元総理が、テレビのニュースで「年号は平成」と半紙に書かれた文字を見たのが30年前とは・・・私は32歳でした。懐かしいですね。天皇陛下の退位も決まり平成30年で終了なのではないでしょうか？私は昭和31年生まれなので、平成31年もあると素敵だと希望をお伝えしたいです。しかし天皇陛下のお身体を考えるとわがままは言えませんね。

十和田は雪景色でしょうか。東北や北海道はとても寒いと聞きました。以前もコラムでお伝えしましたが、身体を温かくして免疫力アップしてくださいね。インフルエンザワクチンが無くなっていると少ないとかの話が多いので、くれぐれも自分の身体は自分で守ってください。私はインフルエンザに罹ったことがありません。風邪もひいた事はありません（軽い鼻風邪やのどが痛いなどはあります）。最近いつも考えます。元気な身体で産んでくれて、そして元気に育ててくれた母に感謝しています。天国にいる母には、お仏壇に手を合わせて「あ・り・が・と・う」と伝えている日々です。

今年もレストランディとアクティブディのお客様とクリスマス会を開催いたしました。美味しいお食事をゆっくり楽しんでいたきたいと思い、募集人数を20人にしましたが、なんとその倍40人の参加です。スタッフは大忙しですが、40人と素敵な時間を過ごせる喜びを感じています。35年前のクラシックエレクトーンから奏でる讚美歌は、心にしみわたります。サンタクロースからのプレゼントだと感じました。お客様と過ごした平成29年が心から素晴らしい日々だったと実感しています。皆様も平成30年が素敵な1年になりますように心からお祈りいたします。良いお年をお迎えくださいませ。



全盲のお客様の盲導犬ポップとスタッフの子供と杉本です

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

杉本顧問のおすすめレシピ

● 長芋と彩り野菜のなめたけ和え ●



<コメント>

旬の食材の長芋(白)、小松菜(緑)、にんじん(赤)で出来る、3色が揃う一品です。長芋に含むネバネバ成分のムチンには、たんぱく質を効率良く消化吸収する効果が期待できます。胃腸が弱っている時の心強い味方です。年末に向けて疲れが取れにくい等の症状が出る『冬バテ』も、食事から予防していきましょう。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー33kcal たんぱく質1.4g
脂質0.2g 炭水化物7.8g 塩分0.4g

<調理時間> 約15分

<材料> 2人分 グラム 概量

- 長芋……………80g(約6cm)
- にんじん……………20g(約1/10本)
- 小松菜……………20g(1/2株)
- なめたけ……………20g
- ゆずの皮……………少々

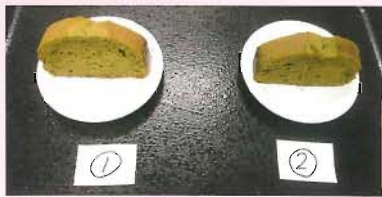
<作り方>

- ① 長芋は皮をむき、にんじんはヘタを取り皮をむき、それぞれ細切りにします。その後、にんじんは耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で40秒温めます。
- ② 小松菜は水洗いし塩を入れた熱湯でゆで、水で冷やします。水気を切り、食べやすい長さに切ります。
- ③ ボウルに長芋、にんじん、小松菜、なめたけを混ぜ合わせ、器に盛り付けます。その上にゆずの皮を刻んだものをのせます。

ポナール十和田から

■試作の日々

ポナール厨房では、皆さんに美味しく食事・おやつを召しあがって頂けるよう内部研修として調理の試作をしています。メニュー採用のポイントは、味、食べやすさ、作りやすさ、などなど多くありますが特に重要なのは季節の食材や、出来立てならではの美味しさを感じて頂けるものを、心掛け日々の献立やお菓子作りに採用しています。



砂糖の量で
ふんわり加減が
違ってきます。

もうちょっと醤油を足した
方がいいかもね

11月のふれあいフッキング
で採用した『きやあ餅』
さつまいものおやきです



★ 昼食時はスタッフ同士でお互い話
あい味付けを決めていきます。
麺料理は湯で加減、味付けの調整
など、皆で意見を出し合います。



★ また、杉本先生から毎月頂いているレシピも厨房内で
試作し献立に取り入れています。
特に好評で何度も登場する『ほうじ茶プリン』は最近
の“ほうじ茶ブーム”もあって人気の1品です!



今年も一年ありがとうございました。
来年もよりパワーアップしてご満足いただける食事をスタッフ一同心を込めてお作り致します。
どうぞ宜しくお願い致します