

福祉の里

じぶん
時分
とき
時

第94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
 レストランティ Tea 倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

食事による健康作り

明けましておめでとございます。昨年中はお世話様になり有難うございました。戊年の365日は、犬の様に愛らしく多くの皆様に愛され、また皆さんと共に健康を考え実践できる年にしたいと思えます。今年1年どうぞよろしくお願ひいたします。

「食事」とは「人が良くなる行い（事）」と書く事は皆さんに以前お伝えしたと思えます。1年間で約1t（1回の食事1kgで朝・昼・夕の3回で3kg。365日×3kg=1095kg）トラック1台分食べていますが、皆さんは意識していますか？今年1月から必ず意識しましょうね。

私達は1tトラック1台分食べていますが、体にとって良い食事が悪い食事で病気になるかならないかが決まりますよ。トラックは私達自身だからです。良い食事は、もちろん皆さんが知っている食材5色をしっかりと取る事。お食事も綺麗にお花畑の様に飾りましょう。そして、うんちです。うんちは必ず見る事が大切です。健康作りのポイントですからお正月早々うんちの事をわざとお伝えしました。運がつくとかかって縁起が良いそうですよ。野球の選手は特に投手は試合までに運がなくなるとか縁起を担ぎうんちをしないそうですよ（笑顔）。

今年は食べるインプットとうんちアウトプットをしっかりと意識して、今年1年健康管理をしっかりとしましょう。私も元気一杯に365日を過ごします。

写真のワンちゃんは、レストランディにいらしている盲目のお客様と一緒に来る盲導犬ポップちゃんです。私は盲導犬との接点がないので、最初はドキドキしていましたがポップちゃんは静かで、なんでもわかっているのが素晴らしいワンちゃんです。



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



豚肉と菜の花の胡麻味噌炒め



<コメント>

寒い冬がまだまだ続きますが、店頭には一足先に菜の花が並び始め、春の訪れを感じさせてくれます。菜の花は、緑黄色野菜の中でも抗酸化作用が期待されるビタミンC、骨粗鬆症や神経伝達を正常に保つ働きが期待されるカルシウムを多く含んでいます。彩りよく、華やかなお料理からちょっとした春を感じていきましょう。

<栄養価> 一人当たり
 エネルギー175kcal たんぱく質14.0g
 脂質9.5g 炭水化物8.8g 塩分1.4g
<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概量
 豚もも肉(薄切り)・100g
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 菜の花……………60g (約1/3束)
 かぼちゃ……………60g
 にんじん……………40g (1/5本)
 しめじ……………40g (1/3パック)
 ごま油……………4g (小さじ1)
 味噌……………18g (大さじ1)
 すり胡麻(白)……………6g (大さじ1)
 みりん……………6g (小さじ1/2)
 酒……………5g (小さじ1)
 砂糖……………3g (小さじ1)

<作り方>

- ① 豚もも肉(薄切り)は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふり下味をつけておきます。
- ② 菜の花は塩を入れた熱湯に入れゆで、水で冷やし水気を絞ってから3cm幅に切ります。
- ③ かぼちゃは食べやすい大きさの薄切りにした後、水にくぐらせ耐熱容器に入れラップをします。電子レンジ(600W)で1分温めます。
- ④ にんじんは細切りに、しいたけは石づきを取り、薄切りにします。
- ⑤ ポウルに味噌、すり胡麻、みりん、酒、砂糖を混ぜ合わせておきます。
- ⑥ ごま油を入れたフライパンを温め、①を炒めます。肉に火が通ってきたら④を加え、少ししんなりしてきたら②③⑤を入れ、炒めながら混ぜ合わせます。器に盛り付けて出来上がりです。

ポナール十和田から

※写真は前回のものです

■1月も多彩な行事が盛りだくさん! ぜひご参加下さい!

★ 1月11日(木)
 新春 スマイルカフェ

恒例のくじ引きを行います!
 手作りの白玉おしるこに当たったトッピングがプラスされますよ~

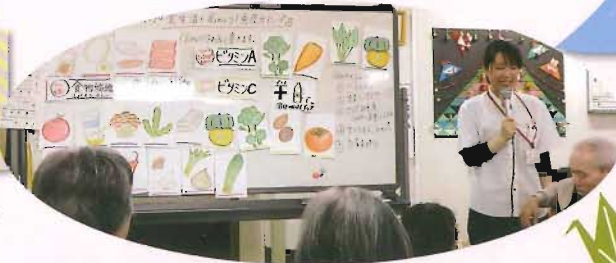


何が
 出るかな♪



✈ 1月16日(火)
 栄養教室
 ~免疫アップ食事術

皆さん参加型の栄養教室です。
 一緒に楽しく学びましょう!



🎀 1月29日(月)
 スマイルカフェ
 ~あったかスイーツ編

手作りの甘酒蒸しパンを出来たてホカホカでご用意致します。たくさん参加お待ちしております!



今年も皆様に美味しく、健康維持に繋がる食事を職員一同心を込めてお作り致します。どうぞよろしくお願ひ致します。

