

福祉の里

じぶんとき
時分時

第95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E A 倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

火を使わない簡単クッキング

年が明けたとばかり思ったらもう2月です。東京も先日の大雪でまだ日陰には雪が残っています。今年に入り各地で大雪となり大変ですね。東京は本当に雪に弱く、交通機関への影響は相当でした。「早く来い、春よ来い」と温かい季節を待ち望みますね。立春は2月4日なのです。冬至と春分の間にあり、この日から立夏の前日までを暦の上では春と位置付けています。春に関してお伝えすれば「寒さが増さなくなった時期」を意味しますが、この立春が実際には1年で1番寒い時期に当たります。寒さのピークということですね。ここからは「寒さが徐々に和らぐ」という意味で「春が来た」につながるのです。十和田の雪は、もの凄いなっているではありませんか？ ニュースで見えますが3mの積雪は、圧巻ですね。地元の皆さんはとても喜べない状況だと思いますが…。

レストランディでは大雪の日はお休みにしました。ご高齢者の皆さまが転倒でもしたら大ごとです。お風邪もひかずインフルエンザにも罹らずお元気なのが1番嬉しい限りです。私は、セブンミールのカタログ上で、火を使わない簡単クッキングを提案しています。たくさんの商品の中から、電子レンジだけ使い温めるだけの美味しい組み合わせです。ご家族もご本人も食べる事が出来れば元気で過ごすことができます。先日の大雪の時に心配だったのが、食べる物がご自宅にあるのが私の1番の心配でした。レストランディのお客様達にお伝えし備蓄だけはしていただきました。もちろんできる限り5色です。もちろん美味しい事がポイントです。皆さんもお近くの、コンビニエンスストアやスーパーの商品を活用して、ご自分のあった簡単クッキングを試してみましょう。

写真は私が作った朝食の組み合わせです。

朝食 朝食はパン派の方も発酵食品を手軽に

クレーを混ぜた納豆ととろけるチーズを食パンにのせてトーストするだけ!

メニューのポイント

腸内環境が乱れると体調を崩しやすくなります。納豆とチーズのトーストは手軽でおいしくて、栄養たっぷり。さらにヨーグルトをデザートにすると納豆の後味が爽やかになりますよ。

メイン

<p>7650 セブンプレミアム セブンブレッド 6枚入 135円(¥145円)</p>	<p>4123 セブンプレミアム 北海道産大豆 小粒納豆3P 93円(¥100円)</p>	<p>9090 セブンプレミアム とろける スライスチーズ 168円(¥181円)</p>
<p>5024 セブンプレミアム プレーンヨーグルト 128円(¥138円)</p>	<p>9418 セブンプレミアム オレンジ果汁100% 155円(¥167円)</p>	

杉本顧問のおすすめレシピ

● ブロッコリーのスープ ●



<コメント>

抗酸化作用や免疫力向上の効果が期待出来るビタミンAとビタミンCを含むブロッコリーを丸ごと楽しめるスープです。ゆでるのではなく、コンソメスープと一緒に煮込んでミキサーにかけるので、水に溶けやすいビタミンCもしっかりとることができます。これからやってくる花粉症シーズンにもオススメの一品です。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー84kcal たんぱく質4.2g
脂質4.3g 炭水化物8.5g 塩分1.4g

<調理時間> 約30分

<作り方>

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切ります。最後にスープの上に乗せるために、ブロッコリーを2つ小さく切り、分けておきます。
- ② たまねぎは皮をむきヘタを取り薄切りにします。鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- ③ ②に①、水、顆粒コンソメを加え、鍋に蓋をしてブロッコリーが柔らかくなるまで煮ます。その後、粗熱をとります。
- ④ ③をミキサーにかけ、鍋に戻します。牛乳を加え弱火で煮込み、塩こしょうで味を整えます。
- ⑤ にんじんを星型の型抜きでくり抜きます。①の飾り用のブロッコリーと一緒に耐熱容器に入れ水を大きじ1加え、電子レンジ(600W)で1分30秒かけます。
- ⑥ 器に④を盛り付け、⑤を上のにのせます。

<材料> 2人分 グラム 概量
ブロッコリー………100g (約1/2株)
たまねぎ………50g (1/4個)
オリーブ油………4g (小さじ1)
水………300g (1カップ半)
顆粒コンソメ………4g (小さじ2弱)
牛乳………100g (1/2カップ弱)
塩………少々
こしょう………少々

【飾り用】

にんじん………10g

ポナール十和田から

■食から健康に～ 栄養教室を行いました



免疫アップ 食事術



意識して、毎日の食事にバランス良く取り入れましょう♪

身体の中の様子がりわかりやすい!



- ・ビタミンA-ウイルスを身体に入れない。(かぼちゃ、ほうれん草、人参、ブロッコリー等)
- ・ビタミンC-免疫力を高める働き。(かぼちゃ、柿、じゃがいも、ブロッコリー等)
- ・たんぱく質-ウイルスと戦う働き。(豆腐、卵、肉、魚等)
- ・食物繊維-腸を元気にする働き。(わかめ、きのこ、りんご、こんにゃく、ヨーグルト等)
- ・身体を温める-血行促進、消化を助ける働き。(ニラ、ねぎ、玉ねぎ、唐辛子、生姜、にんにく等)

『冬を元気に過ごすコツ』

■十和田デイサービス限定 冬企画! 『あったかHotドリンク週間』

寒い冬は暖かい飲み物で心もHot(ほっと)しませんか。♪



レモンティ

日	月	火	水	木	金	土
1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20
レモンティ	ミルク	生姜甘酒	レモン茶	はちみつ豆乳	ココア	淹れたてコーヒ



生姜甘酒



ココア

メニュー例

1月は十和田デイサービスセンターで『あったかHotドリンク週間』を実施しました。おやつ時間に、日替わりで温かい飲み物を提供いたしました。利用者様から大変ご好評を頂いております。