

福祉の里

じぶんとき
時分時

第99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
 レストランデイトEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「食事」について

今年も半分は終わろうととしてはいますが、もちろん皆様はお元気にお過ごしのことと思います。私も元気一杯!! 昨年もお伝えしましたが、今年も東京六大学野球の応援で、毎週土日はチームのお弁当を作り全力投球でした。選手達は、私達栄養士のサポートもあり、日々の食事をしっかり食べているので1年前より体力はついてきていると思います。しかし、今一つ気力が足りないのか本来持っている力を発揮できず順位は昨年より悪い結果となりました。

選手全員には、食べ物が身体を作る! 良くも悪くも毎日3回食べる食事が重要と伝えています。1日3回×365日=1095回食事をしています。皆さんは考えた事がありますか? 講演会の時にも大学の授業でも話しますが、1000回以上も食べているのです。そして皆さんが大好きな間食(おやつ)をプラスするとさらに、増えてしまいますね。では、1000回以上食べる私達の体の中にはいる食材の重量は、どのくらいでしょうか? これも考えた事がないと思います。実は1回の食事がだいたい1Kg(60歳以上の方々はもう少し少ないかもしれませんが...) 1kg×1000回=1トンです。こんなに食べてないと思われるかもしれませんが、実は1年間では知らず知らずの食べているのです。野球の選手達は約2トントラック1台分食べています。皆さんの倍ですね。

昨年からサポートに入った栄養士が調理人さんと共に作った食事(朝・夕)で選手の体が変わりました。2トンが選手にとって素晴らしい2トンだったということですね。もちろん選手には5色(赤・白・黄・緑・黒)を徹底的に教えています。以前はもずく(黒)めかぶ(黒)は全然食べずに残していましたが、今は取り合って食べています。

ちょっとした事を意識する行動が、健康への近道だと思います。皆さんも一寸した事を意識して、これからやってくる暑い夏を乗り切ってくださいね。熱中症予防に、選手達には、味噌をつけて食べるキュウリを推奨しています。熱中症にはくれぐれも注意してください。

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

● ひじきと新玉ねぎのかき揚げ ●



<コメント>

ひじきと新玉ねぎを使ったかき揚げです。コーン、干しエビ、三つ葉も入れ春らしい彩りの一品です。ひじきには腸内環境を整える食物繊維や、カルシウムとともに丈夫な骨を作る上で欠かせないマグネシウムを含んでいます。煮物でよく登場するひじきをかき揚げにすると、また違った美味しさが味わえます。ぜひお試しください♪

<栄養価> 一人当たり
エネルギー129kcal たんぱく質2.5g
脂質9.3g 炭水化物9.4g 塩分0.6g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概 量
干しひじき(乾燥)……5g
新たまねぎ……40g (約1/4個)
コーン(缶詰)……10g
干しエビ……5g
三つ葉……8g (1/4束)
揚げ油……適量
塩……少々
【衣】
天ぷら粉……35g
水……40g

<作り方>

- ① ひじきは水に戻し、水洗いをしざるにあけます。
- ② 新玉ねぎは1cm角に切り、みつ葉は2cmに切ります。
- ③ ボウルに①②、コーン、干しエビ、天ぷら粉、水を入れ混ぜあわせませます。
- ④ 揚げ油を温め、食べ易い大きさにした③をスプーンですくい揚げます。
- ⑤ 器に③を盛りつけ、塩をふります。

ポナール十和田から

■5月のスマイルカフェのご紹介♪



食事とは違う雰囲気
楽しんで
いただいています。



■杉本顧問監修 新メニュー紹介♪

◇ケアハウスポナール十和田では、杉本顧問監修のレシピを毎月頂いております。その中から5月は『鮭の山賊焼き』を夕食に提供致しました。



実際にポナールで提供したお食事です。毎月、新しいメニューが登場しますのでご期待ください!

山賊焼とは

長野県と山口県の鶏肉を使った郷土料理です。長野県はすりおろしたニンニク、玉ねぎを効かせた醤油ダレに漬け込み、片栗粉をまぶして油で揚げたものです。一方、山口県はニンニク風味の照り焼き風のダレに絡めてあぶり焼きにしたものです。今回は脂ののった鮭にすりおろしたんにく・生姜をたっぷり使って香ばしく焼き上げました。鮭とも相性抜群です。