

福祉の里

じ ぶん とき  
時 分 時

第118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TEA倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 今年の目標

明けましておめでとうございます。

今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

令和初めてのお正月をどの様にお過ごしになれましたか。雪景色の十和田も素敵なお正月だったと思います。私は、箱根駅伝が大好きなので毎年欠かさずの応援です。各大学の選手達が、1年間かけて練習に練習を重ねて迎える1月2日3日。応援する側も燃えますね。皆様もきっとテレビで応援して下さったと思います。目の前を走る選手の早い事。選手に聞いてみると、大学の名前ではハツとしないようですが、自分の名前を呼ばれると我に返りファイトが沸いてきて頑張れるとの事です。ですから、私も当日の新聞で応援する区間の選手の名前をしっかりと覚えて心待ちに選手を待っています。時々直前で選手が変わる事もあり、その時は私自身もおおわらわです。新年の幕開けにふさわしい明るく楽しいイベントですね。

令和2年今年はどうな1年でしょう。レストランデイのお客様達は、大正・昭和・平成・令和の4つの元号を元気に過ごしています。最近では昭和・平成・令和生まれの皆様が多くなりました。令和という時代が平和で過ごせる様にしたいですね。私達は、まずは健康で元気が一番です。毎年お正月に心に決めているのは、1年間病気をせずに365日明るく過ごす事！去年は、お正月早々インフルエンザに罹りました。その後は病気も怪我もせずに360日過ごしたので目標達成です。今年は「ちょっときつくなったお洋服を着られるプロポーションになる」もちろん病気もしない！そして元気なダイエット！成功させる。にしました。レストランデイにいらしているお客様で、歩く事がちょっとできにくい。歩くことさえしっかり出来てばなんともない。等とお話する方々の多くは、①若い時に運動を全然していない②何でも車で動いていた③身体を動かす事大嫌いだった。との答えでした。私も忙しさにかこつけて身体を動かさない事が多いので、今年はまずは「身体を動かして⇒筋肉を付け⇒しまった身体を手に入れ⇒昔の洋服を着よう」お金も使わない健康管理で素敵な自分に出会いたいと思います。

皆様もぜひ、令和2年の目標を掲げて元気で明るい1年をお過ごしください。



## 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

## 緑のスープ



### <コメント>

今回は「緑」の食材を使った緑のスープをご紹介します。ほうれん草やチンゲン菜にはβ-カロテンという粘膜の保護に関わる栄養素を含むことが期待されます。鼻や喉の粘膜を強化することでウイルスの侵入を防ぎ、風邪対策に効果的です。スープに卵を入れると、たんぱく質もプラスできるのでオススメです。

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー22kcal たんぱく質1.8g  
脂質0.5g 炭水化物3.1g 塩分1.2g

**<調理時間>** 約10分

### <作り方>

- ① ほうれん草とチンゲン菜はよく水洗いし、4cmの長さに切ります。
- ② 万能ねぎは1cmの長さに切ります。
- ③ 枝豆は流水解凍し、さやから枝豆を取り出します。
- ④ 鍋に①②、水、中華だし(顆粒)を入れ、火にかけます。全体的にしんなりとしてきたら器に盛り付け、枝豆をのせます。  
(※味はお好みで調整してください)

**<材料>** 2人分 グラム 概 量

- ほうれん草……………60g
- チンゲン菜……………60g
- 万能ねぎ……………10g
- 水……………300g
- 中華だし(顆粒)……………5g (小さじ2)
- 枝豆(冷凍)……………18g

## ボナール十和田から

### ■お食事から四季を

#### 春 『お花見御膳』



### ～ボナール厨房の春夏秋冬～

1年を通して季節感のある  
彩りの良いお膳を心がけています。  
普段のお食事から彩りや  
バランスのよいお膳を意識し  
お作りしています。

#### 秋 『敬老の日行事食』



#### 夏 『七夕行事食』



😊 スマイルカフェでは、沢山の利用者様にご参加頂き、美味しかった!と嬉しいお声掛けを頂いています。

#### 冬 『寿司の日行事食』



ボナール厨房では内部研修として、杉本先生から頂いているレシピで試作を行っています。意見を出し合いながら試食をし、新メニュー採用を目指します。

### 試食の様子



美味しいお食事・おやつを召し上がって頂けるよう、今年も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。