

福祉の里

じぶん  
時分どき  
時

第143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  
アクティブデイ成城 施設長

### 今と昔 食べ物の違いについて

新型コロナウイルスオミクロン株が猛威を振るって、私達に襲いかかってきています。東京では2月中旬には東京都民10人に一人は濃厚接触者になると言われています。毎日毎日4万人以上の方が全国で感染しているのです。私はイギリスで1日10万人の感染者と聞いた時に「えっ!!そんなに罹るのは感染予防をしていないから・・・」と対岸の火事だと考えていましたが、いやいや日本も追いつく勢いです。日本では<マスク><うがい><手洗いも強化><消毒><密を避ける><リモートワーク>等々個人が徹底して行っていると思います。海外の皆様より確実にケアしていますが、感染者増大です。いかに、オミクロン株の感染力が強いか分かります。今や空気感染対策には、マスクが1番大事で人と直接話さない事だと思います。

レストランディでも、毎日ご高齢のお客様がいらっしゃるので気を抜く事ができません。でも、ふとお客様達を見ていると元気一杯なのです。メディアでは高齢者が感染したら重症化する。と騒いでいますが、実は免疫力が高いのは65歳以上の方々ではないでしょうか?何故か言うと「身体が出来上がる時までの、食べ物が違う」のです。私達が食べている食材のほとんどは、スーパーで購入しています。

◎綺麗な野菜＝農薬たっぷり、消費者が虫食いや虫がついている事を嫌うから農薬を噴霧しているのです。農家から直接いただく野菜は安心安全です。虫もついていれば虫食い穴もあります。

◎綺麗な肉＝添加物や防腐剤たっぷり。肉やハムはピンク色で綺麗な物を消費者が好むから添加物を使って綺麗にしています。大量生産卵＝抗生物質たっぷり。鳥インフルエンザなどの病気にニワトリが罹りにくくするために餌に抗生物質をプラスしている。

など色々な食材やパックの食べ物には、昔は無かった添加物や防腐剤・薬などが添加されている食べ物を自然と何も考えずに口にしています。しかし、75歳以上の後期高齢者の皆様は、小さい時からお庭や畑で取れた野菜を食べ、お庭で飼っていたニワトリの卵やお肉を食べ、お母さん手作りの食事をしています。今の食生活とは違います。

前回もお伝えしましたが2600年前の古代ギリシャの医師ヒポクラテスは「食事で治せない病気は医者でも治せない」と言っています。まずは食材5色バランス健康法を活用して、多くの皆様に食事が免疫力を上げてコロナウイルスにも身体作りを伝えください。そして「全ての病気は腸から始まる」とも言っています。排便チェックも忘れずに!!お願いいたします。

## 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

## チキンソテー 新ごぼうソース



### <コメント>

これから美味しい季節をむかえる新ごぼうをソースにしました。肉や魚や温野菜につけながら美味しくいただけます。もしソースが余った時には適量のお湯で溶くと即席のごぼうのスープにもなります。スープが少し飲み込みにくい時には片栗粉でとろみをつけると飲みやすくなります。ぜひお試しください。

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー266kcal たんぱく質12.4g  
脂質17.7g 炭水化物13.1g 塩分1.6g

**<調理時間>** 約40分

### <作り方>

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふり小麦粉をまぶします。
- ② フライパンに油を入れ加熱し、①を入れ焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火にし火がとおるまで加熱します。
- ③ ごぼうは薄切りにし、鍋にオリーブ油を入れ加熱しごぼうを炒めます。顆粒コンソメ、水、塩を加え中火で10分ほど煮ます。ほとんど汁気がなくなったら火からはずし粗熱をとります。ミキサーにごぼう、水大さじ3(レシピ分量外)を入れまわします。
- ④ ブロccoli、じゃがいもは食べやすい大きさに切り、にんじんは星型に型抜きし、それぞれ茹でます。
- ⑤ お皿に③をのせ円形にのばし、②④を盛り付けます。

**<材料>** 2人分 グラム 概量  
鶏もも肉……………120g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
小麦粉……………適量  
油……………8g (小さじ2)

### 【新ごぼうソース】

新ごぼう……………100g (1本)  
オリーブ油……………4g (小さじ1)  
顆粒コンソメ……………2.5g (小さじ1)  
水……………200g (1カップ)  
塩……………少々

### 【付け合わせ】

ブロッコリー……………30g  
じゃがいも……………30g  
にんじん……………20g

## ポナール十和田から

皆さんから「とっても良いお正月が過ごせたよ。美味しかった、ありがとう!」との声とお手紙まで頂き、私達職員も良い一年のスタートとなりました。

### 1月の行事から

### 元旦昼食 おせち料理

### お品書き

**元旦 ケアハウス朝食膳**

手作り白玉お雑煮  
カニ蒸し玉子  
紅白千枚漬物  
みかん



**1月7日 七草粥**

七草粥 味噌汁  
鮭の塩こうじ焼き  
りんご入りきんとん  
おろしなます  
梅干し しそ昆布



行事食では  
四季折々の食材や  
盛付で楽しんで頂ける様、  
ポナール厨房でも特に  
腕によりをかけて取り組んでいます。  
今後どうぞご期待ください!