

福祉の里

じぶんとき
時分時

第144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TEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

春の食材5色健康法

春の訪れを感じる「おひな祭り」可愛いお雛様を飾っているところが多くなりました。千葉県勝浦市では神社の階段一杯にお雛様を飾るお祭りがありますが、残念なことに今年も中止となってしまいました。今年の春も寂しいです！でも、4月からは六大学野球春季リーグ戦が始まります。これが何より楽しみです。皆さんも応援して下さい。

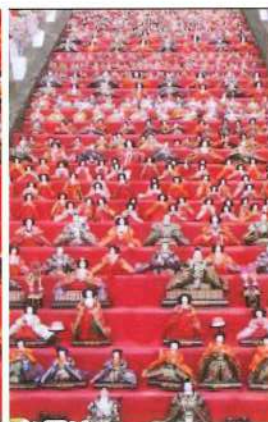
私が食事サポートをしている法政大学野球部からプロ野球選手になった選手達は、沖縄や石垣島・宮崎などでのキャンプが終了して各地でオープン戦に臨んでいます。7年間野球部をサポートしていますが、食事に興味を持ち食事が変わると食べ方が変わり身体も変わります。1年生の時は身体が小さくて大丈夫？と考えることもあります。4年生なるまでには倍の身体に成長して活躍する選手になるのです。もちろん練習とトレーニングそして食事(食材5色バランス健康法)です。私達も同様ですが、毎日の食事が重要です。時々皆様にもお伝えしていますが、赤・白・黄・緑・黒の食材を意識してくださいね。

少し復習しましょう。これから旬となる菜の花は「緑」スナップエンドウ・グリーンピース等お豆も「緑」。今が旬のいちご「赤」。これからが旬のトマトやプチトマトも「赤」。納豆や味噌は「黄」。今が旬の柑橘類「八朔」「デコポン」も「黄」。椎茸・舞茸・しめじ・ワカメ・メカブ・もずくは「黒」ですね。先日スーパーで新メカブを購入してみましたが、お湯の中に入れて瞬間きれいな緑になりました。緑になりましたが、必ず海藻は「黒」にしてください。お約束でお願いします。特産品のニンニクは「白」。お米やお餅も「白」。美味しいご飯を中心に5色で組み立ててくださいね。健康は毎日の食事からです。

温かくなると身体も動き出します。しっかりとしたガソリン(食事)を入れて高級車(皆さんの身体)を明るくなった春の世界を走らせてください。最後に勝浦市のひな祭りの写真と、プロ野球で活躍している選手の写真をご覧ください。



勝浦市ひな祭り



プロ野球で活躍中！

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

さばと野菜のチーズ焼き



<コメント>

さばの水煮缶を使った簡単メニューです。こんがり焼けたチーズとさば・野菜の相性は抜群で、箸がすすむ一品です。今回は炒めるときに塩こしょうで味をととのえましたが、カレー粉を加えても美味しく仕上がります。さば缶を半分使うのでたんぱく質もしっかり補給できます。これから旬の春野菜を使っただけのアレンジもおススメです。ぜひお試しください!

<栄養価> 一人当たり

エネルギー289kcal たんぱく質21.7g
脂質23.3g 炭水化物8.0g 塩分1.4g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概 量

さば(水煮缶).....140g
新たまねぎ.....100g
トマト.....60g
まいたけ.....50g (1/2パック)
ピーマン.....30g
オリーブ油.....4g (小さじ1)
塩.....1.5g
こしょう.....少々
ナチュラルチーズ.....40g

<作り方>

- ① 新たまねぎ、まいたけ、ピーマンは食べやすい大きさに切ります。
- ② トマトは薄くくし型に切ります。
- ③ さばは手でほぐします。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ加熱し①、塩こしょうを加え全体がしんなりするまで炒め合わせます。最後に③を加え混ぜ合わせます。
- ⑤ 耐熱皿に④、②、ナチュラルチーズの順にのせトースター(900W)で焼き色がこんがりつくまで5分焼きます。

ポナール十和田から

2月の行事から

盛り付けも味付けもとても良かった!とお褒めの言葉を沢山頂き、大好評!!でした。手作りならではの膳をお楽しみ頂けた様です。



お品書き

- 太巻き寿司
- 一口いなり寿司
- 澄まし汁
- 海老あん茶碗蒸し
- ほうれん草
- くるみだれかけ
- 甘酢生姜
- いちご



- ・ティラミスケーキ
- いちごと生クリーム添え
- ・飲み物はコーヒー、紅茶から好みのものを。

今年は、チョコレートから趣向を変えて、コーヒー風味のティラミスケーキ。柔らかなチーズムースとほろ苦ココアが好評でした!