

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第145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

アスリートにもお勧め！五色健康法

4月は新しい世界に進むことが多い月ですね。新入学・新入社員・社内異動等々です。新しい出会いは、ちょっと不安がありますがワクワクすることも多いですね。

私がサポートしている野球部にも新1年生が入ってきました。先輩達とは違いまだ小さくて可愛いです。1年間で食事と練習・トレーニングで一回りは大きな身体になります。食事って本当にすごいですね。高校生の時と比べると倍は食べていると思います。もちろん合宿所の食事もしっかり5色を意識されています。アスリートは、肉と牛乳を飲んでいれば良いと考えている選手が多く、ビタミン・ミネラルはサプリメントから飲めば良いとも思っています。でも、5色を意識すると「緑」・「黄」・「赤」の果物や野菜を食べて、「黒」はモズク・メカブ・ワカメを食べるようになります。5色は徹底的に指導しています。「白」は牛乳・ヨーグルト・ご飯・おもち・うどん・ジャガイモ等で食べています。アスリート達は、練習後壊れた筋肉を修復させるには30分以内に動物性タンパク質・植物性タンパク質・糖分を摂ることが重要です。「白」牛乳(動物性たんぱく質)+「黄」きなこ(植物性タンパク質)+黒蜜(糖分)この3つの組み合わせが最高です。皆さんもお散歩から戻ったり、ストレッチをしたりと身体を動かした後は是非お試しください。なかなか美味しいですよ。私も大好きです！！

さて野球部には新マネージャーが福島県いわき市と青森県五所川原市から入って来ました。東北出身です。私は、福祉の里や地域の皆様の事を知っているので、何故か懐かしく嬉しい気持ちで一杯です。もうすぐ今年のリーグ戦がスタートしますので、優勝目指して進みたいと思います。プロ野球も開幕を迎え、私達が育てた9人のプロ野球選手の活躍がとても楽しみです。楽天に昨年ドラフト2位の高田選手(ピッチャー)もいるので皆さん応援して下さいね。写真は近所の桜神宮の河津桜です。満開でした。一足早いお花見を楽しんで下さい。



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

桜おにぎり



<コメント>

桜の塩漬けを使って作る春らしいおにぎりです。塩味も活かすために桜の塩漬けは軽く水洗いしたものを使用します。炊き上がり際には桜のいい香りも楽しめ、ご飯に青じそとすりごまを加え風味もプラスするとより美味しくなります。天気の良い日に外で食べたくなるような一品です。ぜひお試しください。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー310kcal たんぱく質6.1g
脂質3.1g 炭水化物63.8g 塩分1.0g

<調理時間> 約10分※炊飯時間は除きます。

<材料> 2人分 グラム 概量

米……………150g (1合)
水……………適量
酒……………15g (大さじ1)
桜の塩漬け……………20g
コーン(冷凍)……………40g
青じそ……………2g (2枚)
すりごま……………8g (大さじ1)

<作り方>

- ① 桜の塩漬けは軽く水洗いし水気をふきとり、飾り用に6輪とりわけ、残りをみじん切りにします。
- ② 炊飯器に研いだお米を入れ、1合の目盛りまで水を注ぎ、みじん切りにした桜の塩漬け、コーン(冷凍)、酒を加え軽く混ぜ炊飯します。
- ③ 炊き上がったら粗熱をとり、干切りにした青じそ、すりごまを加え混ぜ合せ、6等分にします。
- ④ ラップに③のをのせ、好みの形に握ります。最後に飾り用の桜の塩漬けを飾ります。

ポナール十和田から

3月の行事から

ひな祭り御膳

- お品書き
- ・ちらし寿司
 - ・すまし汁(うどん)
 - ・茶碗蒸し
 - ・抹茶プリン
 - ・館・母添え



おやつは毎年好評の菓子店:黒子松屋さんからお取り寄せした桜餅です

令和3年実施 嗜好調査 から

(ケアハウス・十和田デイサービスの利用者様合計68名)

- ① 味付について **満足59名 やや満足6名 要望3名(薄味にして欲しい)**
- ② 料理の温度・食べやすさについて **満足58名 やや満足10名 要望0名**
- ③ メニューの内容・盛り付けについて **満足58名 やや満足7名 要望3名(和食を多くして欲しい)**

●ケアハウスの入居者様より、『ご飯の量が多く残す事が心苦しい』とのご回答が複数名ありましたので、以下のように改善を致しました。

米飯のみ(お粥含む)、『大』『中』『小』の3種類から選択頂ける様、対象の入所者様から栄養士と生活相談員2名で聞き取りを行い、3月1日から対応しております。結果、入所者様より『良かった、有難う』等の声も聞かれています。

※尚、体重管理が必要な方や医師の指示がある場合は除いております。

・また、私達調理職員への労いと感謝の言葉も多く頂戴致しました。有り難うございます。その他の意見・要望内容も共有し、より皆様に満足頂ける食事作りに活用させて頂きます。次回の嗜好調査は令和4年8月に実施予定です。

