

福祉の里

じぶんとき
時分時

第147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

災害時用の保存食について

今年も半分が過ぎようとしています。この半年間色々なことがありましたね。楽しく明るいニュースは少なかったでしょうか。考えさせられることが多かったですね。残りの半年はどうでしょう。きっと世界中の人々が、少しの努力と優しい人を思いやる気持ちがあれば素敵な半年になりますね。私も出来る事を少しずつ行いたいと思います。

4月後半から5月中旬は気温が安定せずに暑い日や涼しい日・寒い日と身体が驚くような日々でした。今年の梅雨入りは早く、大雨が多いと言われていますがこれも全て人が犯した環境破壊の影響だと言います。地震も多いので心配ですね。防災セットなどは用意していますか？ 東京は何しろ地震が多いので、私は最近防災セットを用意し始めました。でも土日などお休みの時に、せっかく用意した保存食の缶詰・インスタント食品など食べてしまいます。いざという時に、これでは何の役にも立ちませんが次に購入する時の味の目安になります。今のインスタント食品や冷凍食品・レトルト食品などは本当に美味しいです。働いている女性や主婦やママ達がスーパーで購入する訳がわかります。

ただ、最近こんな考えも出てきました。私は、寒仕込み味噌を自分で作っていますが、このお味噌が実は保存食になると思います。有機国産大豆・海水だけを使って作った塩・有機米・添加物・保存料なし正真正銘の手作りです。お味噌は体内で合成できない必須アミノ酸の宝庫です。こんなに心強い保存食はありませんね。そして玄米があれば最強です。戦国時代の武将達が食べて戦っていた食事が「玄米・貝たくさん味噌汁・漬物」ですが、実はこの食事がベストです。

玄米・・・食物繊維・ビタミン・ミネラル・糖質がたっぷりです。

味噌汁・・・タンパク質(必須アミノ酸)玄米には必須アミノ酸リジンがありません。このリジンを多く含む食材が大豆です。玄米と味噌汁をとる事で必須アミノ酸が全て体内に入れる事出来ます。

漬物・・・発酵食品(腸内環境を整える)の善玉菌を腸内で増やすには食物繊維が必要ですが、玄米は食物繊維の宝庫です。

災害時用の保存食はお味噌と玄米・お漬物に決まりですね。皆様も保存食は難しく考えず戦国時代の武将の真似をしてみましょ。お試しください。

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

かぶとキャベツのナムル



<コメント>

かぶとキャベツのシャキシャキとした食感が楽しめるナムルをご紹介します。カニかまを入れると味も引き締まり、細く裂いて入れると彩りとしてプラスされます。かぶは塩もみをするのでほんのり塩味がつき、醤油とごま油を少量入れるだけでまとまりがでます。風味が良くやみつきになる一品です。ぜひお試しください。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー34kcal たんぱく質1.8g
脂質1.6g 炭水化物3.8g 塩分0.5g

<調理時間> 約10分

<材料> 2人分 グラム 概量

かぶ.....80g
キャベツ.....40g
カニカマ.....20g
しょうゆ.....3g (小さじ1/2)
ごま油.....3g (小さじ1/2強)
塩.....0.5g

<作り方>

- ① かぶは皮をむき食べやすい大きさの薄切りにしボウルに入れ塩もみし、5分おきしぼります。
- ② キャベツは千切りし、熱湯で2分ゆでます。
- ③ カニカマは食べやすい大きさに切り、手で細く裂きます。
- ④ ボウルに①②③、しょうゆ、ごま油を入れよく混ぜ合わせます。

ポナール十和田から



午後は、
皆さん
お楽しみの
和菓子を。



お品書き

赤飯 白花生のせ
澄まし汁
魚河岸揚げ入り若竹煮
鶏ささみ梅しそ巻き揚げ
もずく酢
おやつ 黒子松屋さんの柏餅



レアチーズプリン
手作り苺ソースがけ

香り豊かな
いちごの
濃厚ソース♪

**手作り
おやつ
ご紹介!**

ボナール厨房
謹製!!

甘酒むしぼん

栗の甘露煮が
沢山入って
います♪

カラフルで
可愛い
白玉♪

三色白玉お汁粉

なめらか
食感♪

抹茶プリン
黒蜜きな粉がけ