

福祉の里

じぶんとき
時分時

第148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
 レストランテイテア倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

熱中症予防について

暑い夏到来ですね！！今年4月頃から真夏の様な時期がありましたね。さすがに寒い日からの30度超えは身体に堪えました。皆様はいかがでしたか？暑さに身体が慣れていない時の夏日は、熱中症にかかりやすくて余計に注意が必要です。最近では真冬の熱中症も増えているので、1年中熱中症を意識する必要があるようです。

1日1杯のお味噌汁が熱中症予防に効果的です。朝食にお味噌汁をいただいてからお出かけしてください。特に若い方は、朝食も食べない事が多いので、お味噌汁1杯を飲むことを皆様がおススメしてください。

6月から私がレストランテイの食事を作ることが多くなりました。お客様(おばあちゃんたち)からは「煮物が美味しいわ」「私たちの好みの味がわかるのでしょうか」「なんでも美味しい!!」の言葉をいただきます。本当に嬉しいです。先日作った「5色豆腐茶巾」は、油揚げの中にひじき煮(ひじき【黒】・人参【赤】・蓮根【白】・絹さや【緑】・大豆【黄】)と木綿豆腐を混ぜて、油揚げに入れて煮るお料理です。5色は必ずお昼のお料理に揃っています。「杉本恵子食材5色バランス健康法」を提唱しているので、5色は必須ですね。そのお料理を召し上がった102歳のお客様からの一言は「美味しかった!! お味が良かったわ。お豆腐をもうひとひねり絞ってあると最高よ!!」あーそうですよね。という気持ちでした。実は私も少しだけ絞り方が弱かったとっていたのです。さすが、と脱帽でした。ありがたいお言葉に感謝の気持ちです。次回は、全て合格点を頂ける様に改善していきたいと心の底から思いました。高齢者の皆様のお食事を、しっかりと美味しい物を作って召し上がっていただければ、介護をされている皆様(ご家族も含めて)が楽しくなると思います。食べられれば身体が動くようになり、ご自分の事は自分で出来るようになります。

食べれば動く、動けば食べたくくなります。とても良い循環になる事を再認識した日々です。益々暑い日々、水分補給とお味噌汁を忘れずに飲んで熱中症にならないお身体でお過ごしください。

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

豚バラトマトすき焼き



<コメント>

豚バラ肉とトマトを使い、さっぱりとした味わいが楽しめる5色の食材がそろったすき焼きです。トマトとしいたけには、グアニル酸やグルタミン酸などのうまみ成分が含まれるので、割り下と一緒に煮込むことで味に深みが出ます。お好みで溶き卵につけていただくと、割り下がまろやかになり更に美味しくいただけます。

<栄養価> 一人当たり
 エネルギー610kcal たんぱく質27.1g
 脂質35.7g 炭水化物28.0g 塩分4.2g

<調理時間> 約20分

<作り方>

- ① トマトは洗って水気を拭き、ヘタを取って横半分に切り、さらに4等分にする。玉ねぎは皮をむき薄めのくし切りにします。しいたけは薄切りにします。
- ② 豚バラ肉は食べやすい大きさに切ります。
- ③ 豆腐は水を切り、食べやすい大きさに切ります。
- ④ 鍋に【A】を入れて火にかけ、煮立ったら中火で6~8分間、半量になるまで煮詰めたら、しょうゆ、砂糖を加え混ぜます。
- ⑤ ③に①②を広げて入れ、玉ねぎがしんなりしてきたら、③を加えてひとに立ちさせる。
- ⑥ ⑤に5cm幅に切った万能ねぎをのせ、軽く火が通ったら出来上がりです。

<材料> 2人分 グラム 概量
 豚バラ……………150g
 トマト……………200g (小2個)
 たまねぎ……………100g (1/2個)
 豆腐……………100g (1/3丁)
 しいたけ……………50g (5個)
 万能ねぎ……………30g (5本)
 卵……………お好みで
【A】
 酒……………200cc (1カップ)
 しょうゆ……………54g (大さじ3)
 砂糖……………18g (大さじ2)

ポナール十和田から

スマイルカフェ

手作り バナナ クレープ



バナナ・
 チョコレートソース・
 生クリームを
 手巻きしました♪

ミキサー食や
 刻み食の利用者様には、
 代替えていちごババロアを
 提供しました♪



和風抹茶パフェ

皆様に好評な
 アイスcreamに
 手作りの抹茶ソースを
 かけた和風パフェ



手作りの抹茶ソースの
 アイスcreamパフェ

下はババロア、
 上はフルーツジュレで
 涼しげな
 カップデザート

旬フルーツのせ 夏のカップデザート



夏の ひんやり おやつ