



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

コロナ禍がもたらした変化

暑い暑い夏もうすぐ終わりですね。「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、本当に終わるのでしょうか？ とは言っても少しずつ涼風が立ちはじめましたね。十和田は紅葉が少しずつ始まる頃でしょうか。

コロナコロナと言いながら3年が経ちました。3年も経つと慣れてきて、最初の時の様な恐怖感も薄れてきましたが皆様はいかがでしょう。最近ではマスクを外せない人が増えているようです。テレビである学校の運動部の練習風景を放映していましたが、先生が「マスクは熱中症になるといけないので外して良いですよ。」と伝えたら「熱中症になってもマスクは外しません!!」と答えている生徒に驚きました。マスク美人やらマスクイケメンと言われている事も多いので、外した時の自分のお顔に自信が持てないのでしょうか。これからの将来が気になります。コロナ禍がもたらした影響は大きいですね。

コロナ前の講演会は、現地に行き講演もしていましたが、今は現地に行かずにリモートで会社の自分のデスクから行っています。遠くに行かないのは体の疲れは少なく、時間は有効に使えるので有難いと思います。しかし、肌感というか質感というか、ただ顔を合わせるだけではない、同じ環境にたとえ短い時間でもご一緒する事の大切さを痛感しています。人とのつながりは、コロナによって失われ、以前の様な状態に戻れない寂しさを感じています。私は人と人の繋がりを大切に、これからも過ごしていきたいと思えます。皆様宜しくお願いします。皆様にお会いできるチャンスが、これからやってきますようにお祈りしています。

さて、話題は変わり私が6月からレストランデイのお食事を作り、お客様をおもてなししていると以前お伝えしましたが、これが毎日楽しい限りです。最近では、メニューは前もって考えず、お買い物に行った時に組み立てる事にしました。旬の食材(栄養価が一番高い)をチョイスしています。栄養士として40数年過ごしてきましたが、こんなにも食材を見ていなかったかと反省しています。そして、今まで栄養指導をした皆様に「旬の食材の大切さ」をお伝えできていなかったと大反省です。

古代ギリシャの医師ヒポクラテスが「食事で治せない病気は医者でも治せない」の言葉から分かるとおり日々のお食事が大切。そして旬の食材をその時にしっかり食べる事が最も重要な健康管理ですね。これから六大学野球秋季リーグがスタートします。私も「野球おばさん」の時間が始まります。選手たちと共に優勝を目指していきます。

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

鮭とタラ幸福揚げ



<コメント>

秋から旬を迎える「鮭」(赤)と「鱈」(白)を使った幸福揚げは、「鮭」も「鱈」もタンパク質豊富な食材で、「鮭」には特にビタミン・ミネラルも含まれ、旬の美味しい季節にしっかり摂りたい食材です。

<栄養価> 一人当たり
 エネルギー200kcal たんぱく質30g
 脂質3.7g 炭水化物1.2g 塩分2.3g

<調理時間> 約10分

<作り方>

- ① 鮭とタラを1口大に切り塩と胡椒を少し振っておく。
- ② ①に片栗粉をつける。
- ③ ベビーリーフとトマトを洗い、トマトは半分に切っておく。
- ④ ②を揚げ油で揚げる。
- ⑤ お皿にベビーリーフを敷き、半割のトマトを乗せ、④を盛り付ける。

<材料> 2人分 グラム・概量

- 鮭.....1切
- タラ.....1切
- プチトマト.....3個
- 塩・胡椒.....少々
- 揚げ油.....適量
- ベビーリーフ.....適量
- 片栗粉.....適量

ポナール十和田から

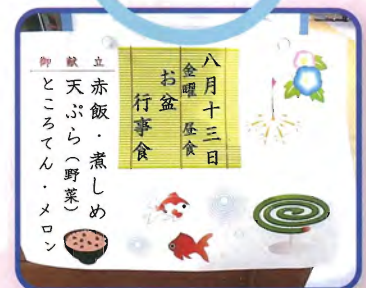
土用丑の日



お盆 精進料理



お品書き



スマイル カフェ

甘酸っぱい
 ベリーソースをかけた
 レアチーズケーキを
 アイスコーヒーと一緒に♪

