

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第152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DEITYEA倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### コロナ陽性者になって思ったこと

コロナも徐々に収束し、今年はおもじ狩りに出かけられると思います。しかし、今年はインフルエンザが増えると予想されていますので、ダブルでの感染拡大にならないかと心配です。実は9月初旬に、私がコロナ陽性者になりました。通勤は車、外出もほとんどありません。時々講演会もありますが、マスクを外すことはまずないのです。講演会では、参加者の皆様とは距離を置き、アクリル板で感染対策もされています。外食もしてない状況、どこで感染したのかは皆目見当が付きません。しかし、今のコロナウイルスはどこにいるかわからないのです。こんな怖いことはありませんね。

私は疲労すると扁桃腺が腫れ高熱が出るので、コロナ感染した時も最初は、扁桃腺が腫れたのだと考えていました。しかし、今考えると扁桃腺とは全然違う喉の痛みなのです。扁桃腺は、喉全体が痛み熱を持っているように感じます。特に飲み込む時には痛くて飲み込めない状態ですが、コロナは針でチクチク刺される様な痛みです。発熱も1日だけ38.3度まで上がりましたが、直ぐに平熱に（私はもともと平熱が37度なので発熱した感じはありませんでした）。扁桃腺だと思った私は、会社に出社してから抗原検査をすると陽性の反応が出てきました。「わー陽性だった」かなりショックでしたが、お客様に感染させてないかの確認と、デイの休業を余儀なくされました。お客様への感染が無かったことがせめてもの救いです。胸をなでおろしました。

主人も高齢者で悪性リンパ腫などの既往症があり重症化を心配しました。発熱をして一時味覚障害の様な症状が出ましたが、現在は元気で過ごしています。私も主人もワクチンを4回打っています。ワクチンは感染しないのではなく、重症化予防だと思いました。そして、私がなぜ感染したのかを考えた時、デイにいらしているお客様達に「あなた、疲れているわよ！」「疲れ切っているから休みなさい」等とご注意をいただいていたが、「大丈夫。大丈夫」と言って無理をしていました。疲労は免疫力を低下させますからコロナに限らず色々な病気を呼んでしまいます。昔から風邪は万病のもとといえます。風邪の原因の1つは疲労ですね。

食生活も「食材5色」を意識して、排便も確認していても中々わからないことは、自分の身体のことですね。季節の変わり目です。くれぐれも体調に気をつけてお過ごしください。

## 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

## 豆腐ハンバーグ生姜ソース 彩り野菜添え



### <コメント>

豆腐ハンバーグは柔らかく食べやすい人気メニューです。今回はエノキを入れて食物繊維たっぷり、とりむね肉には疲労回復に効果的なイミダゾールペプチドが含まれています。更にとりむね肉と豆腐のタンパク質が含まれるという不足しがちな栄養成分が3つ揃う素晴らしい1品に仕上げました、高齢者だけではなくタンパク質が不足しがちな若者世代にも喜ばれます。

**<栄養価>** 一人当たり  
 エネルギー280kcal たんぱく質28.3g  
 脂質9g 炭水化物 24.4g 塩分1g

**<調理時間>** 約20分

### <作り方>

- ① たまねぎ・エノキはみじん切りにし、万能ねぎは小さめの小口切にします。
- ② 木綿豆腐は水切りをする。
- ③ とりむね肉に①②を入れて粘りが出るまでこねて、塩・胡椒を入れ小さめの小判型に成形します。
- ④ フライパンで③を両面焼きます。
- ⑤ 茄子とかぼちゃ・蓮根は食べやすい大きさに切り素揚げをしておきます。
- ⑥ キャベツは大きめの線切にしてポイルします。
- ⑦ 生姜を薄くスライスし、鍋に醤油・砂糖・出し汁を入れて味を調味し整ったら、水に溶いた片栗粉を入れて生姜ソースを作ります。
- ⑧ お皿にハンバーグと彩り野菜を盛り付け、生姜ソースをかけて頂きます。

**<材料>** 2人分 グラム 概 量

木綿豆腐	20g	
とりむね肉	200g	
たまねぎ	20g	
エノキ	10g	
万能ねぎ	少々	(彩り)
茄子	50g	
かぼちゃ	60g	
蓮根	60g	
塩・胡椒	適量	
キャベツ	50g	
油	大さじ1	(焼き揚げ)
調味料		
醤油	大さじ1	
砂糖	大さじ1と1/2	
生姜	適量	(多めの方が生姜風味で良い)
だし汁	100cc	
片栗粉	適量	

## ポナール十和田から

普段のお食事から「秋メニュー」をご紹介。旬の食材を豊富に取り入れています!!

ごはん 生姜味噌おでん  
 かぶの梅肉あえ 蒸しなす  
 早生みかん



焼き鮭と塩昆布の混ぜごはん  
 味噌汁 青菜と菊のきのこあえ  
 かぼちゃ煮 大根醤油漬



さつま芋ごはん 味噌汁  
 さばのねぎ味噌焼き  
 白菜とちくわのごまポン酢がけ  
 なすの油炒め



10月の  
 旬の手作りおやつは、  
 嗜好調査でのリクエストに  
 お応えした♪栗入り  
 なべっこだんごでした!!



柔らかいだんごと  
 ゴロゴロ大き目の栗で  
 食感も楽しんで  
 頂きました♪