

福祉の里

じぶんとき
時分時

第154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

今年1年を健康に過ごす食事とは

明けましておめでとうございます。うさぎ年の今年もぴょんぴょん元気一杯に過ごしてまいります。皆様！どうぞよろしくお願ひいたします。

年の初めですから、365日お元気にお過ごしいただくために「食事」とは「人が良くなる行い(事)」のお話をしたいと思ひます。12月のコラムに記載したことを実践していますか？ 2600年前の古代ギリシャの医師ヒポクラテスの言葉に「食事で治せない病気は医者でも治せない」「全ての病気は腸から始まる」この2つの言葉は今年もしっかり頭に入れて365日を過ごしてください。

まず初めに、皆様は1年間どれくらいの食材を食べ身体の中に入れておひますか？「○○○〇Kg？ 〇トン？」考えたことがありますか。年明け1月ですから調度考えてみるのに良い時期ですね。南極観測船「しらせ」が昨年11月に、1年間の隊員30人分の食料を45トン積んで南極に向けて出発しました。極寒の地での隊員の活動エネルギー量や、野菜や乳製品などの傷みやすい食材のロスも考慮しての45トンで、おおよそ普通の人がおひる量の1.5倍の量を用意しているとの事です。逆算すると、私たちがおひる量は約1トンと想定しているそうです。

皆様は1年間で約1トンもの食材を食べていると意識していますか。今年の12月31日までに約1トンもの食材が身体の中に入るのです。その約1トンが身体に優しい食事か、そうで無いかで、健康に過ごせるか、不健康になってしまうかが決まります。私達が1トントラックとして考えてみましょう。100%全て身体に優しい食事を実行するのは現実的ではないでしょう。これまで全国の栄養指導をする中で実感したことは、約70%を身体に優しい食事。残りの約30%は好き物を好きなだけおひる食べ方でも、病気もせず、怪我もせずに元気に暮らしている高齢者が沢山いるという現実です。この食生活の証明者が、後期高齢者75歳以上の方々です。皆様の周りにもたくさんいらっしゃるはずですね。私も日中歩いているとたくさんの後期高齢者の皆さんにお会いします。バスの中でも元気一杯にお話しをしています。リュックサックを背負い歩いている姿を拝見する度に、私が元気をいただいています。

お食事内容を聞いてみると、1週間7日のうち4日から5日は身体に良い和食中心(食材5色バランス健康に近い組み合わせです)で、3日～2日は飲んでおひる身体の事など考えずに過ごしています。これがストレスの無い健康的な食習慣だと思ひます。今年はおひる自分の食習慣をしっかり意識して365日をお過ごしてください。

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

杉本顧問のおすすすめレシピ

蕪と里芋のクリームシチュー



<コメント>

旬の里芋と蕪で作ったクリームシチューは寒い日にピッタリの1品です。じゃがいもの代わりに里芋を使うことで、まったりとしたコクのある高齢者の皆さんが飲みやすいクリームシチューが出来、更に里芋のぬるぬるは水溶性食物繊維、蕪に含まれるカリウムも水溶性なのでシチューの中に溶けだし健康シチューの出来上がりです。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー290kcal たんぱく質18g
脂質15g 炭水化物20g 塩分1g

<調理時間> 約分 20分

<作り方>

- ① たまねぎは太めの千切り、人参は大きめの乱切り、里芋は1口大、蕪は8等分にそれぞれ切っておきます。
- ② スナップエンドウは茹で、赤パプリカ・黄色パプリカは厚めの千切りにして茹でておきます。(彩りできれいに飾ります)
- ③ とりむね肉は1口大の厚めのそぎ切りにし、塩コショウをまぶしておきます。(塩は少し強めにすると美味しいです) とりむね肉はフライパンで表面を焼いておきます。
- ④ 千切りにしたたまねぎを鍋に入れてしんなりするまで炒めます。(油をひいておく)
- ⑤ たまねぎがしんなりしたら蕪・里芋・人参を入れ、更に炒め具材が浸る程度の少ない水分で煮ていきます。具材が柔らかくなったら、③の焼いておいたとり肉・牛乳・クリームシチューの素を入れて煮込みます。味見をして塩コショウで調味して味を調えます。
- ⑥ 器に盛り付ける時にスナップエンドウとパプリカを飾ります。

<材料> 2人分 グラム・概量
たまねぎ……………中1/4個
人参……………40g
里芋……………中3個
蕪……………大1個
スナップエンドウ……………2枚
赤パプリカ……………少々
黄色パプリカ……………少々
とりむね肉……………100g
塩・胡椒……………少々
炒め油……………大さじ1
牛乳……………200cc
クリームシチューの素…1/2袋

ポナール十和田から

～お食事から四季を
ポナール厨房の春夏秋冬～

「お花見御膳」

春

「端午の節句」



「七夕御膳」

夏

「お盆行事食」



「敬老の日行事食」

秋

「秋分の日」



「寿司の日行事食」

冬

「おせち料理」



初夏の
2層ゼリー

ハロウィン



県産使用
焼きリンゴ

旬の食材を取り入れたバランスの良いお膳・スマイルカフェの手作りおやつなど美味しさと楽しさを感じて頂ける様、今年も厨房スタッフ一同、心を込めてお作り致します。どうぞ宜しくお願い致します。