

福祉の里

じぶんとき
時分時

第155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
レストランテイテェA倶楽部成城 施設長
アクティブデイ成城 施設長

若者の免疫力問題を解決しましょう！

兔年になったと思ったら、もう一か月経ちましたね。本当にぴよんぴよん日々が過ぎていきます。皆さんは、もちろんお元気にお過ごしですね。私は、今年に入り講演会のご依頼が多くなりました。コロナウィルス対策も、少し緩和され始めたので対面の講演会開催が、スタートしてきたのでしよう。ちょっとホツとしています。

先日も講演で富士山のすそ野の御殿場に行きました。自宅から車で1時間30分という近さですが、自然豊かな素敵な場所でした。ご高齢の皆様が多い講演会でしたが、全員元気一杯です。免疫チェックシートで、免疫力を調べました。問題がある人は一人もいません。私が「皆さんの息子さんや娘さん、お孫ちゃんはきっと問題ありですよ」とお聞きすると全員が「うん」と頷きました。一番の問題は以下の4点です。

- 黒い食材を食べていない。
- お風呂は湯船に入らずシャワーで済ませる。
- 体温が低い
- 発酵食品を食べていない。

特に黒い食材は、免疫力を上げるキノコや海藻が含まれています。β-グルカンや多糖体が免疫力を高めます(指で触るとヌルヌルしています)腸内環境も整えて腸管免疫(マクロファージやナチュラルキラー細胞)を活性化するのです。しかし、若者は食べていません。海藻やキノコをコリコリ噛んで食べる部分は不溶性食物繊維で、うんちの素になります。しっかり黒い食材を食べるようにお伝えください。納豆やヨーグルトといった善玉菌をたくさん持っている発酵食品は、1日一回必ず食べる事。善玉菌をたっぷり食べてみましょう。またシャワーのみでは、身体が温まりません。表面は温かくなりますが、体温が上がるまでいきません。体温は、36.2℃から37.2℃までは平熱です。若い皆さんは、36℃まで届かない人が多い様です。湯船に浸かりましょう。

今年は、周りにいらっしゃる若者を健康にしてあげましょう。地域あげての健康管理、ぴよんぴよんうさぎの様に元気一杯ですね。写真は御殿場市から見た富士山です。



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

えのき花焼売



<コメント>

手作り焼売は、喜ばれる一品ですが高齢者の皆さんには食べにくい一品でもあります。焼売の皮を千切りにすることにより、柔らかく食べやすく変身します。

レストランデイのお客様達は、幾つでも食べられると喜ばれています。えのき茸は、一味違った旨味と食感が楽しめますので、是非ご活用ください。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー150kcal たんぱく質25g
脂質2.2g 炭水化物10g 塩分0.8g

<調理時間> 約 25分

<材料> 2人分 グラム・概量
鶏むね肉……………200g
えのき茸……………30g
玉ねぎ……………50g
塩・コショウ……………少々
醤油……………小さじ半分
焼売の皮……………6枚
<付け合わせ>
プチトマト……………6個
キャベツ……………50g
ポン酢……………適量

<作り方>

- ① 玉ねぎ、えのき茸はみじん切りにします。
- ② ①に鶏むね肉を入れて、塩・コショウを振って良く混ぜ、粘りが出るまで混ぜて、食べやすい大きさに丸める。
- ③ 焼売の皮は、千切りのして②の丸めた肉につけ、蒸し器にざく切りにしたキャベツを敷いた上に並べ、15分位蒸します。
- ④ プチトマトは湯むきをしておきます。
- ⑤ ③が蒸し上がった後、お皿に盛り付け、④のプチトマトを添えます。
- ⑥ 味が薄いと感じた時は、ポン酢酢をつけてお召し上がりください。

ポナール十和田から 1月の行事から

元旦昼食 おせち料理

元旦
ケアハウス朝食膳
手作り白玉お雑煮
カニ蒸し玉子
紅白干枚漬物
みかん



お品書き

1月11日 鏡開きおやつ

紅白なべっこだんご
お汁粉



皆様から大変好評で、昔のおやつの話で盛り上がり、楽しい時間を過ごして頂けた様でした

※行事食では四季折々の食材や盛付で楽しんで頂ける様、厨房では特に腕によりをかけて取り組んでいます。今後どうぞご期待ください♪

