

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第158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DITEA倶楽部成城 施設長
- ・アクティブデイ成城 施設長

食事と運動で健康管理

桜が終わり、いよいよ新緑の季節になりました。1年中で一番きれいな季節であり、身体が動く季節でもありますね。コロナも収束しインフルエンザと同等な扱いになり、外国人を含めた大勢の人の移動が始まります。ちょっと心配ではありますが、この季節は外で身体を動かすことが健康管理には大切ですね。

しかし私は先日、右大腿部が痛み出したので、クリニックで受診をしました。股関節周りと右足の骨密度を測定したところ同世代の平均骨密度より110%、若年層との比較では91%でした。しかし、筋肉量が少ないので運動やストレッチをする様にと医師から指導を受けてしまいました。

そこでアウトドアで何か楽しい事を行ってみようと思いました。例えば自宅付近の温泉施設を探しウォーキングで行ってみるとか、美味しいランチを食べに行く時にサイクリングで行くなど、出来るところから実行してみようと思います。まずは一歩踏み出すことが大事ですね。肩に力を入れずに楽しく継続できることで頑張りたいと考えています！

話は変わりますが、六大学野球春季リーグ戦がスタートしています。先日WBCの日本チーム優勝で、野球人気も高まり、神宮球場にも多くのファンが毎週応援にきています。最近では暗いニュースが多い中で、アスリートの活躍は明るいニュースで嬉しいですね。特に東北は、大谷翔平選手や佐々木朗希選手の活躍で、日々明るい話題が多いと思います。

この2人の身体能力は素晴らしいものがありますね。その原動力は「食事」だと記事にありました。二人は共に食事はかなり厳しく注意して食べている様ですね。特に、大谷選手の日本にいた時と、現在の身体を比較すると歴然ですね。日々の食事管理の努力が、二人の大きな力となって私達を喜ばせてくれています。このプロ意識には敬意を評します。

私は、大谷選手や佐々木選手のようにプロの野球選手とは違いますが、「食事」と「運動」で足の痛み軽減出来る様に努力をしたいと考えています。まずは、食材5色の中で「黄」の食材、特にたまご・納豆・玄米です。これらの食材はタンパク質とミネラルが豊富です。そして生姜（生ではなく煮る、炒めるなど火をいれる）と「白」のニンニクで血流を良くして身体を温めます。まずは、この点からスタートしてみようと考えています。私も日々の努力から自分の健康管理を目指します。

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

真鱈の唐揚げ パイナップルソース



<コメント>

旬のパイナップルを使い、さっぱりとした甘味と酸味がバランスの良い中華料理です。パイナップルの甘みがお酢の酸味をまろやかにする効果もあります。白身魚は、焼いたり蒸したりすると固くなりがちですが、切込みを入れたり、卵白と絡めてから揚げることにより、ふっくらと柔らかく、ご高齢の方でも食べやすくなります。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー264kcal たんぱく質14.9g
脂質6.3g 炭水化物37.4g 塩分2.1g

<調理時間> 約20分

<作り方>

- ① パイナップルは皮をむき、粗みじんにします。
- ② 白身魚の皮1口大に切り、皮を残した状態で身に切り込みをいれ、塩を振り、しょうがのすりおろしをもみ込み10分程度置きます。
- ③ 別のボウルに(A)の片栗粉と卵白を混ぜ、②に入れてもみ込んだ後、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げ、油を切ります。
- ④ 鍋に(B)の調味料と①を入れてひと煮たちさせ、とろみ用の片栗粉と水を混ぜたものを入れます。
- ⑤ 器に③を盛り付け、④を上からかけ、いちょう切りにしたレモン、プチトマト、ゆでた小松菜を飾り、出来上がりです。

<材料> 2人分	グラム	概量
白身魚(真鱈).....	200g	(2切)
パイナップル.....	100g	(1/8個)
おろし生姜.....	15g	(1片)
塩.....	1g	(小さじ1/6)
片栗粉(衣用).....	130g	(1カップ)
揚げ油.....	500g	
片栗粉(とろみ用).....	3g	(小さじ1)
水(とろみ用).....	5g	(小さじ1)
プチトマト.....	20g	(2個)
小松菜(ゆで).....	50g	
レモン(飾り用).....	10g	
(A) つなぎ用		
片栗粉.....	9g	(大さじ1)
卵白.....	40g	(1/2個分)
(B) 調味料		
塩.....	2g	(小さじ1/3)
砂糖.....	36g	(大さじ4)
酢.....	30g	(大さじ2)
ケチャップ.....	18g	
レモン(飾り用).....	8g	(1/4個)

ポナール十和田から

4月の行事から

行事食『お花見御膳』

～見て楽しい、味わって美味しい春をお届けしました～



今年の桜は例年より早く、予定していた行事食日には葉桜に...

お食事から、再びお花見気分を感じて頂きたく、春の食材をたっぷり使用した特別お膳を召しあがって頂きました。

旬の県産のタラの芽も天ぷらに♪



桜をイメージしたいちごホイップを添えて♪

白・ピンク・緑(抹茶)の三色白玉団子をお花型に盛り付けました。

スマイルカフェ 『手作り白玉の桜あんみつ』



旬のいちごとあんこをのせて♪