

福祉の里

じぶんとき
時分時

第161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TEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

元気の秘訣について

今年の夏は本当に暑いですね。6月から暑く7月には39度超えという厳しい日々でした。子供の頃に家族で「暑いと言ったら罰ゲーム」とよく話していました。弟が罰ゲームを楽しそうに行っていました。今年の夏にこの罰ゲームをすることにしたら、大変な事になりますね。

皆様は熱中症の予防はしっかりしていますか？多くの方々が救急搬送される姿をニュースで度々目にします。今年は全国で特に多い年になりますね。まだまだ水分補給と塩分の取り方は意識しておきましょう。私は梅干し1個を朝食で必ず食べて1日を過ごします。レストランデイのお客様達には、キャンディで塩分補給をしています。しかし皆さん元気一杯です。平均年齢90歳のお客様達ですが「良く食べ・良く話し・良く動く」この3ポイントが元気の秘訣なのでしょう。私も日々ご一緒していますが、私より元気な姿に頭が下がります。

最近、食事は本当に大切だと痛感しています。レストランデイにいらしているお客様で、96歳のお一人暮らしの方がいらっしゃいます。以前は週2日通っており、その時は認知症が徐々に進み、私達もちょっと困ったなと思っておりましたが、2ヶ月前から週3日通う様になりました。その効果だと思いますが、認知症も改善され、お元気になり若返った姿に驚きました。レストランデイにいらして週3日しっかり食事を食べて、お友達のおばあちゃん達と話し、レッドコードで運動を継続することで、身体の機能だけではなく、頭の動きにも素晴らしい影響が出ているのだと思います。

もう一人のお客様は、80代一人暮らしです。病気で食事が取れず体重が37kgまで減少し、動く事もままならず、ドンドン痩せていったそうです。2ヶ月前にレストランデイにお越し頂くようになってから、他のお客様と一緒に食事をする様になり、召し上がる量が増えてきたそうです。今では、他のお客様と同じ量を出しても、全て完食されます。ご自宅でも食欲が湧いてきて食べられる様になり、体重が2kg増加したとご本人は大喜びです。

管理栄養士になり40数年ですが、こんなに嬉しいことはありません。日々私が作るお料理を食べてお元気になったお客様達に、「有難うございます。これからももっと美味しいお料理を作らせて頂きます」と心からお伝えしたいです。

皆様も食べる事が元気の秘訣だと、肝に銘じてしっかりお食事を食べてくださいね。そしてまだまだ続く暑い暑い夏を乗り越えましょう。

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

夏野菜の和風胡麻マリネ



<コメント>

ごま油の風味が香ばしい和風マリネです。夏野菜にはカリウムが多く身体を冷やしてくれる効果が期待できます。パプリカやズッキーニ、きゅうりなど好きな夏野菜で作ることが出来ます。みょうがは生でも食べられますが、下茹ですることによって辛みが抜けて食べやすくなります。4-5日保存が聞けるので、常備菜としてもおすすめです。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー72kcal たんぱく質1.0g
脂質5.1g 炭水化物6.2g 塩分0.5g

<調理時間> 約10分

※漬けて冷蔵庫に冷やす時間は除く

<作り方>

- ① ミニトマトに爪楊枝で穴を開け、熱湯に入れて20秒程で氷水に移し皮をむく。
- ② みょうがはさっと湯通しして縦に1/4に切り、なすは縦1/4に切り、2cm幅に切ります。
- ③ ②のなすの水分をふき取り、熱したサラダ油でさっと炒めます。
- ④ ①②③と(A)を入れて混ぜ、冷蔵庫で30分程漬けます。
- ⑤ ④を器に盛り、細切りにした大葉を盛り付けて出来上がりです。

<材料> 2人分 グラム (概量)

- ミニトマト…………… 60g (6個)
- みょうが…………… 42g (2個)
- なす…………… 30g (1/2本)
- サラダ油…………… 適量
- (A) 穀物酢…………… 30g (大さじ2)
- (A) はちみつ…………… 7g (小さじ1)
- (A) ごま油…………… 12g (大さじ1)
- (A) 白だし…………… 15g (大さじ1)
- (A) 水…………… 30g (大さじ2)
- 大葉…………… 2g (2枚)

ポナール十和田から



七夕ご膳

~紅の梅素麺、錦糸卵で天の川を~



お品書きと
手作りの☆箸置き



皆様に大好評♪
沢山のお褒めの言葉を
頂きました!!

嗜好調査で
リクエストの多い天ぷら
『海老・ピーマン・さつま芋・
茄子』の4種類♪

十和田デイサービス
センター大人気!!
手作りおやつご紹介

