

福祉の里

じぶん  
時分どき  
時

第163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TEA倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 環境と体の健康について

十和田は紅葉が進んでいますか。紅葉が綺麗なのは寒暖差がある時だと聞いています。今年の夏の暑さは、猛暑を乗り越えていましたね。私は、子供の頃は30度を超えると「暑い暑いと言ったら罰金！！」と言って遊んでいた記憶があります。今年は、30度と聞いて「今日は少し涼しい！」と話しています。本当に地球が怒っているのでしょうか。山火事・台風・ハリケーン・豪雨災害・地震等々。私達もとても生きづらくなりました。環境は、大きな世界的な問題です。私達、一人一人ができる事を考えて行動するしか方法がありません。皆さんは、何をしていますか。私が出来ている事は、マイボトルに白湯を入れて持ち歩いています。今まではペットボトルのドリンクを購入していました。それと、買い物袋は時々購入してしまいましたが、エコバックを活用する努力はしています。なかなかできない事が多いのが現実です。誰かがやると思う気持ちより、自分で出来る事を行動する大切さを、今年の酷暑で感じています。

レストランデイにいらしているおばちゃん達が良く若い頃の話をしています。「昔は、午後3時頃からお買い物かごを持って、商店街にお夕飯のお買い物にいきましたね」「そうそう、今の様にまとめて買うことは無かったですよ」「お夕飯の材料を買う時、あくる日の朝食の材料も買いましたね」と、現代の様に買いだめをしておくことはなかったようです。食材も新鮮であり、お店の方々とのお話で、食材を活用したメニューも教えて頂いたとのことです。また、お魚などは竹の皮や経木に入れて新聞紙で包んでくれたそうです。プラスチックなどはどこにも使われていない時代です。今は、スーパーでの買い物は、何でもプラスチックを使います。石油系の資材を使うことは、環境に悪影響を与え温暖化の原因になります。文明が発達して色々となりましたが、人間が健康で元気に過ごすには逆にハードルが高くなったと思います。環境が悪化すると食べ物にも影響が出てきます。

毎日レストランデイのお食事を作るので、材料のお買い物をしますが価格が高騰し、食材の鮮度が落ちています。さらに、加工食品を購入する時はパッケージの裏を確認するのですが、防腐剤や添加物が出来るだけ少ない商品を選ぶようにしています。このような現実をしっかり意識し、自分の身体の健康と地球の健康を考えながら、自分の出来る事をしっかり実践していきたいと思います。

## 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

## 海老蓮根まんじゅう



### <コメント>

これから旬を迎える蓮根（白）を使ったレシピです。蓮根には熱に強いビタミンCや、胃腸の調子を整える食物繊維などの免疫をサポートする栄養素が含まれています。今回のレシピは簡単にご家庭でも作れるように電子レンジを使ったレシピをご紹介しましたが、沢山作る時には、蒸し器を使って5分程度の加熱で美味しく出来上がります。

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー104kcal たんぱく質8.8g  
脂質0.5g 炭水化物16.2g 塩分1.0g

### <調理時間> 約15分

### <材料> 2人分 グラム (概量)

れんこん…………… 80g (小1節)  
はんぺん…………… 40g (大1/2枚)  
片栗粉…………… 9g (小さじ1)  
冷凍むき海老…………… 50g (約小5尾)  
ほうれん草…………… 18g (1株)

### <A>

水…………… 50cc (カップ1/4)  
麵つゆ(二倍濃縮)… 7.5g (小さじ1/2)  
みりん…………… 3g (小さじ1/2)  
醤油…………… 4.5g (小さじ1/4)

### <B>

水…………… 2.5g (小さじ1/2)  
片栗粉…………… 1.5g (小さじ1/2)

※<A><B>のあんの材料は鍋で温められるように多めに用意しています。

### <作り方>

- ① れんこんは皮をむき、すりおろし、軽く水気をきります。はんぺんはちぎっておきます。冷凍むき海老は解凍し、ぶつ切りにし、水気をふき取ります。
- ② ①をボウルに入れ、手でもみほぐしながら片栗粉と一緒によく混ぜ合わせ、一口大に丸めラップで包み、600wのレンジで2分加熱します。
- ③ Aを混ぜ合わせ、鍋に入れ火にかけ、煮立ったら弱火にして、よく混ぜたBを加えとろみをつけます。
- ④ 器に②のをせ、③を上からかけ、茹でてから一口大に切ったほうれん草を添えたら出来上がりです。

## ポータル十和田から

### 敬老の日 ～お祝い膳～



赤飯 澄まし汁  
大根なますサーモン添え  
揚げ出し里芋まんじゅう  
茶碗蒸し 梨

### お品書き



### 9月の行事から

皆様から「美味しい食事をありがとうね」と笑顔で声を掛けて頂きました。



おやつは、紅白白玉・小豆・栗・ホイップをトッピングした手作り抹茶プリンをコーヒーと一緒に召し上がって頂きました♪

### 嗜好調査から

8月に実施しました嗜好調査の結果について、一部をご紹介させていただきます。十和田デイサービスの利用者様49名、ケアハウスの入居者様26名、計75名の方からご協力頂きました。

- ① 味付について 満足63名 やや満足12名 改善すべき0名
- ② 料理の温度・食べやすさについて 満足63名 やや満足10名 改善すべき1名(ぬるい・熱い方が良い)
- ③ メニューの内容・盛り付けについて 満足65名 やや満足9名 要望1名(野菜等そのままが良い、簡単に)

・貴重なご意見、ご感想を頂きありがとうございました。内容は厨房職員で共有し、より皆様に満足頂ける食事作りに活用させていただきます。次回は令和6年2月に実施予定です。