

福祉の里

じぶんとき
時分時

第166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

私が考える健康の5本柱！

明けましておめでとうございます。

今年もどうぞよろしくお祈りします。

2024年の幕開けです。今年も、明るく元気一杯に過ごして参りましょう。年明けこそ、健康の事をしっかり考える時ですね。私が考える最近の健康の柱は5本あります。

一. 食事

食材5色バランス健康法を必ず意識して食べる。何回もお伝えしています事ですが、しっかり意識する事が重要です。5色の中でも黒色を必ず1日一回は食べる。

二. 軽い運動

軽く簡単ストレッチ(身体を伸ばす、腕や足も伸ばす等)

三. おしゃべり、笑う

「笑う門には福来たり」という様におしゃべりをして笑う(口角を上げる)と免疫力がアップします。気持ちも明るくなり健康効果バツグンです。

四. 歌う(鼻歌程度)

鼻歌程度に歌を歌うのは身体にとっても良い効果があります。できれば声を出すことです。大きな声を出すことで、気分が高揚し血流が全身を巡ります。身体がポカポカしてきますよ。

五. 腸内環境

昨年から言い続けていますが、腸内環境はベストな状態にする事ですね。2600年前の古代ギリシャの医師ヒポクラテスが言っている通り「全ての病気は腸から始まる」のです。良い排便が私達を健康にしてくれます。

今年は、この5本柱をしっかり意識して健康で元気な一年を過ごしましょう。



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

鶏の生姜揚げ彩り野菜添え



<コメント>

今回のメニューは、高齢者にはなかなか使いにくい鶏ムネ肉を使ってみました。ムネ肉は堅くなり、パサ付きがあります。その2点を食べやすくするための工夫をしてみました。パサつかない様にするには、油で揚げる。堅くならないのは、肉を切る時に筋切ができる様にそぎ切りにしたり、お酒に漬けて置くなどの点を意識して作ってみました。是非、お試しください。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー270kcal たんぱく質26g
脂質4.1g 炭水化物30g 塩分4.1g

<調理時間> 約30分

<作り方>

- ① 鶏肉は、繊維を切る様に削ぎ切りにする。
- ② ①と<A>調味料をボールに入れ良く揉む様にして混ぜ、片栗粉をまぶし、色が少しく程度まで揚げる。
- ③ 里芋は皮をむき一口大に切り、カボチャも同様に切る。
- ④ カブは皮をむき1個を1/4に切る。
- ⑤ 人参は皮をむき、乱切りにする。
- ⑥ オクラは塩で板ずりをして産毛をとり、茹でておき、盛り付ける時に半分に切る。
- ⑦ 調味料をまとめて鍋に入れ煮立て、③④⑤の野菜を入れ柔らかくなるまで煮る。(カブやカボチャは煮崩れし易いので注意)
- ⑧ 器に②と⑥⑦をきれいに盛り付ける。盛り付けた後煮汁を適量かける。

<材料> 2人分 グラム (概 量)

■鶏の生姜揚げ	
鶏のむね肉	200g
片栗粉	適量
揚げ油	25g (大さじ2)
<A>調味料	
生姜	10g (1かけら)
醤油	18cc (大さじ1)
ミリン	18cc (大さじ1)
塩	少々
酒	15cc (大さじ1)
■彩り野菜	
里芋	50g
カボチャ	50g
カブ	1個 (小)
人参	50g
オクラ	1本
調味料	
水	600cc
顆粒だし	6g (小さじ2)
ミリン	27cc (大さじ1+1/2)
醤油	6cc (小さじ1)
砂糖	5g (大さじ1/2)
塩	少々

ポナール+和田から



12月の行事から

クリスマス

～洋食メニュー～

チキンライス・
コーンクリームスープ・花玉子・
星人参・クリーミーヨロツケ・
生ハムとかぶのマリネ・
ジュレのせ2層デザート



午後のスマイルカフェは
ショートケーキと淹れたてコーヒー
でクリスマスのおやつを
お楽しみ頂きました。

旬の県産りんごで 手作りおやつ

11月下旬、
福士農園さんの津軽リンゴの
直売訪問がありました。
厨房でも産地直送の美味しい
青森リンゴを使用し、おやつ、
夕食にて召し上がって
いただきました。



焼きりんごは
バターたっぷり
風味良く♪



生りんごは食べやすく薄くスライス♪
ミキサー食などの方にはすりおろしで。

煮りんごがたっぷり入った
りんごヨーグルトケーキ♪

