



## 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

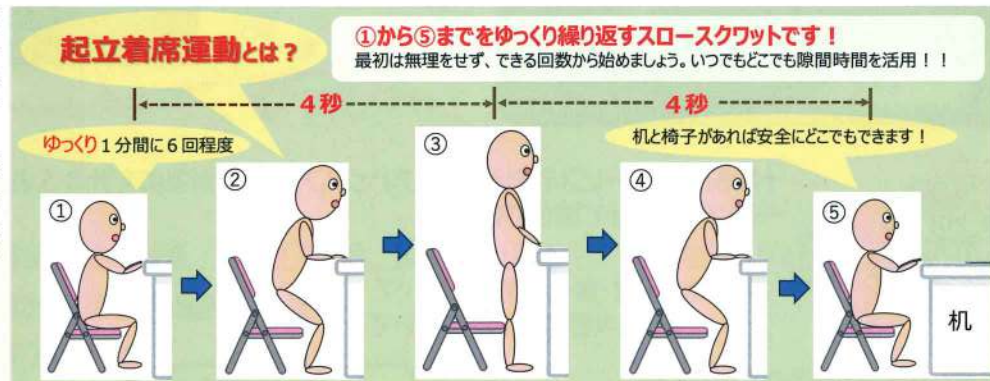
### 健康作りに「起立着席運動」！

春を感じさせてくれる季節になりました。東京は桜も咲き、そろそろ終わりになりそうです。これからの季節は花が咲き、野山の緑も綺麗になります。1年で一番明るく過ごしやすいですね。

以前もお伝えしましたが、私は昨年から股関節と骨頭の動きが悪くなり、その対策として1月中旬から週2回～3回ジムのプールでウォーキングをしています。プールでのウォーキングは浮力があるので、痛みも軽減され動きやすいです。動く事で筋肉も作られるので、これから改善できるのではと期待をしています。さらに筋肉をしっかりとつきたいので「起立着席運動」

(スロースクワット)を、日々行っています。「起立着席運動」は、三好正堂先生(リハビリ専門医)が考案した運動で、どなたでも安全にどこでも簡単に出来る運動です。三好先生は、この「起立着席運動」をご自分の病院で多くの患者に実践され、33年間で1万人以上の患者さんを改善させた実績をお持ちです。私は7年前に福岡の先生の病院にお伺いし、実際にどのように実践されているのかを見学させて頂きました。その時に「先生！！有難うございました。こんなに元気になりました。歩くのも楽ちんです。先生のおかげです！！」と話される年配の男性に、病院内で偶然お会いし驚きました。その方は脳梗塞で半身麻痺になった患者さんだったのです。この病院ではいろいろ病気の改善に、リハビリを「起立着席運動」を中心に実施し、1日100回～200回実践させています。しかし、日々の健康づくりや病気の予防には、一挙に行うのではなく1セット10回を1日3セット、慣れてきたら5セットとか自分のできる範囲で行う事がベストです。私もエレベーター・電車・バスを待っている時や、デイでのお料理作り等の時に20回や30回と実行しています。いつまでも動く身体作りを目指して「日々の努力は報われる」を信じて、動くのみですね。「起立着席運動」は下記の通りです。自宅の中でも外でも出来ます。是非チャレンジしてみてください。

(但し実施して痛みが出た場合は中止して医師にご相談ください)



## 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

## トマトの彩り生姜焼き



### <コメント>

疲労回復のビタミンB群たっぷりの豚肉と新玉ねぎのコラボは、暖かくなり身体を動かす季節にピッタリの一品です。また、新玉ねぎとプチトマトには、ビタミンCがたっぷりです。

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー400kcal たんぱく質4.4g  
脂質37.4g 炭水化物8.9g 塩分1.2g

### <調理時間> 約20分

### <作り方>

- ① 豚肉は半分に切り、塩胡椒をしておく。
- ② 玉ねぎは、半分に切り厚めの千切りにし、プチトマトは3等分に切り、サラダ菜は食べやすい大きさにしておく。
- ③ 豚肉と玉ねぎを調味料に漬けておく。
- ④ フライパンに油をひき、温まったら③を入れて焼き炒める。
- ⑤ お皿に玉ねぎとサラダ菜を敷き、④を盛り付け、プチトマトをあしらう。

### <材料> 2人前 グラム(概量)

- 豚肉薄切りロース…………… 100g
- 新玉ねぎ…………… 50g
- プチトマト…………… 6個
- サラダ菜…………… 1枚
- 炒め油…………… 小さじ1
- 塩胡椒…………… 少々

### 【調味料】

- 醤油…………… 大さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1

## ポナール十和田から

## 3月の行事食



箸置きは手作りでお膳に彩りを♪



ひなまつり 3/3 (日) 昼食 献立

華やか散らし寿司  
澄まし汁 / 茶碗蒸し  
ひな祭りデザート

全11種類の異材を使用した華やかな散らし寿司

1. 人参
2. かんぴょう
3. 細竹
4. 油揚げ
5. 水浸し
6. 甘芋の揚げ
7. 糖漬卵
8. 桜あんぼ
9. 華の花
10. とびこ
11. 刺身海苔

### 令和6年2月実施 嗜好調査より皆様の声

十和田デイサービス利用者様、ケアハウス入居者様対象に合計85名の方からご協力頂きました。一部ご紹介させていただきます。

- ① 味付について 満足・やや満足 合計79名 要望6名(薄味希望5名、濃い味希望1名)
- ② 料理の温度・食べやすさについて) 全員から、満足・やや満足と回答頂きました!
- ③ メニューの内容盛り付けについて)

★嬉しいご回答 ~ありがとうございます~



塩からくないのに味がういておいいです。

毎食おいしくいただいています有がとうございます

最初に口にするとみそ汁かいおいしいです。

盛り付けがおいし。

食事が楽しみです厨房の皆様へ感謝しております

その他、リクエスト等のご意見も多く頂戴致しました。皆様の声に出来る限りお応えし、食事から健康維持に繋がり、また、日々の楽しみと感じて頂ける様、心を込めてお作り致します。今後もお気軽に厨房職員にお声掛け下さい♪