

福祉の里

じぶんとき
時分時

第170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DEITA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

運動後の食事で身体ケア！

桜が終わり、新緑が綺麗な季節になりました。先日東京八王子市にある高尾山にハイキングに行きました。お天気が良くて気持ちがとても良かったです。身体を動かす事は、ストレス発散にも筋肉強化にもなり、健康増進にはベストな行動だと痛感しました。なんと歩数は、2万歩越えでした。前回皆様にお伝えしました、起立着席運動を毎日100回（20回を5回とか10回を10回とか出来る範囲内で）実施している効果だと思います。皆さんも実施してみてくださいね。日々の積み重ねが動く身体を作るのですね。

ご高齢者の多くは、膝や股関節の痛みから整形外科に通い、痛み止めや湿布、サポーターなどを活用してケアしています。でも、実は筋肉をしっかりと付ける事で、膝や股関節の痛みと軽減が出来ます。私が実体験済みです。皆さんも筋肉を増やしたり、現在持っている筋肉を少しでも落とさない様にしましょう。

動いた後の楽しみは、食べる事ですね。高尾山は自然薯と蕎麦が有名です。十和田にも自然薯はありますね。日本原産の野生種で、その他の山芋（長芋、大和芋など）とは別物です。古来より滋養強壮食として珍重され山菜の王者と呼ばれ親しまれて来ました。また漢方名「山薬」と呼ばれ、いろいろな効用が説かれています。自然薯の子どもは「むかご」ですね。昔は「むかご」ご飯も食べましたね。

動いた後は、疲労回復に効果的な「自然薯蕎麦」は最高の組み合わせです。これからは徐々に暖かくなり、身体を動かす季節になります。地元の旬の野菜や果物をしっかり食べて身体ケアをしてくださいね。



高尾山の新緑と青空です。日本一急勾配のロープウェイに乗りました。



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

鶏団子と旬野菜の煮物



<コメント>

春を感じさせる旬のタケノコを中心にした煮物です。鶏肉の胸肉には疲労回復の成分イミダゾールペプチドが含まれています。季節の変わり目は、疲れや体調不良でになる事が多々あり、特に今年は寒暖差が大きいため、季節の食材をしっかり摂り予防をしましょう。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー164kcal たんぱく質15g
脂質4g 炭水化物21g 塩分1.6g

<調理時間> 約00分

<材料> 2人前 グラム(概 量)

鶏むねひき肉…………… 100g
絹ごし豆腐…………… 20g
長ネギ…………… 20g
塩・胡椒…………… 少々
油…………… 小さじ1
出し汁…………… 400cc
ごぼう…………… 40g
しいたけ…………… 20g (2枚)
人参…………… 20g
オクラ…………… 20g (2本)
たけのこ…………… 40g
砂糖…………… 大さじ2
醤油…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
塩…………… 1g (一つまみ)
片栗粉…………… 適量

<作り方>

- ① 長ネギは粗みじん切、豆腐は水切りをしておく。
- ② 鶏ひき肉に①を入れて塩・胡椒をして粘りが出るまで良くこねて、1つ1つ丸める。
- ③ フライパンに油をひき②を両面焼き、出し汁で煮る。
- ④ ごぼうは3センチ位に輪切りし、食べやすい様に切り込みを数か所入れておき、しいたけは飾り切、人参は花人参に切り、オクラは洗い、たけのこは食べやすい大きさに切り、別々に出し汁でやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 出し汁に砂糖・醤油・みりん・塩を入れ、少し濃い目に味付けして片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ③④を器に盛りつけて⑤を上からかける。

ポナール+和田 厨房から

6月のメニュー予定

6月16日(日)
和菓子の日



人気のある手作りの葛餅を今回は新緑をイメージし抹茶を加え風味よく仕上げます。

ミキサー食・刻み食の方には柔らかくして提供します。



次月のおすすめメニューはこちらです。ぜひご賞味ください。

6月19日(水)
スマイルカフェ

揚げたて!
なつかしの
あんドーナツ



普段のお食事の中から 人気のごはんメニューのご紹介♪

6月11日(火)
炊き込みごはん、味噌汁、
温泉卵、かぼちゃ煮、他

6月19日(水)
梅しらすごはん、
味噌汁、
鶏の含め煮、等

6月13日(木)
五目チャーハン、野菜たっぷり味噌スープ、他



※食材等により変更する場合があります。ご了承下さい。