

福祉の里

じぶんとき
時分時

第171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
 レストランテイテア倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

朝食を見直し熱中症予防！

新緑が綺麗な季節ですね。東京は寒暖差があり、「地球が怒っているなー」と日々感じています。熱中症予防も必要な季節でもありますね。徐々に汗をかく身体に慣れることが予防にも繋がるそうです。日々汗をかく習慣には、シャワーではなくお風呂に入る事もポイントです。お風呂から出ると汗が出てきますね。このことも「そろそろ気温が上がり汗をかく季節だ」と身体に教える事にも繋がるそうです。皆さんは、どんな工夫をして過ごしていますか。お食事面では、これからの季節は、毎日お味噌汁を飲む事も大切です。

熱中症が増えたのは、もちろん以前より地球温暖化で気温が高くなってきたのも原因の一つですが、日本人の朝食にも原因があるようです。皆さんの朝食は、ご飯、お味噌汁、納豆、漬物、焼き海苔など和食ですか。それともパン、コーヒーや牛乳、ヨーグルトの洋食でしょうか。洋食の場合は、塩分を取る食材がありませんね。目玉焼きやサラダがあれば、多少の塩分が取れますが、熱中症を予防するほどの量はありません。

私共のレストランテイにいらっしゃるお客様にお尋ねすると、皆さん朝食はご飯です。ご飯にお味噌汁、お漬物が納豆を食べています。そのこともあり、お元気にお過ごしだと痛感しています。皆様も本番の夏が来る前にご自分の、お食事を少し振り返っておきましょう。

更に「食材5色バランス健康法」では、黒の食材(ワカメ、もずく、めかぶ、ひじき、きのこ類等)をしっかり食べて、血液の流れを綺麗にしておきくことも大切だと考えています。先日、レストランテイのお客様から手作り「黒にんにく」をいただきました。国産にんにくの生産量は、青森県がダントツ1位ですね。「黒にんにく」は栄養成分が凝縮し、疲労回復に更に力を発揮するそうです。この特産品を是非活用してください。

今年も暑い夏がやってきそうです。今からしっかり予防対策に気をつけ、暑い夏を乗り切りましょう。写真は、先日レストランテイの皆様と出かけた神代植物園のバラです。



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

揚げささみ彩りあんかけ



<コメント>

春から初夏に季節が移り変わる時、一番ビタミン類が必要になります。彩りの良い野菜と新玉ねぎをふんだんに使った1品です。ごぼうから出る灰汁と言われているのは、血液を綺麗にするポリフェノールがたくさん含まれます。無駄にせず活用しましょう。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー170kcal たんぱく質12g
脂質 3.2g 炭水化物18.2g 塩分1.1g
<調理時間> 約30分

<材料> 2人前(4本) グラム(概 量)
新玉ねぎ…………… 50g
しいたけ…………… 20g
ごぼう…………… 40g
人参…………… 30g
かぼちゃ…………… 30g
とりささみ…………… 80g
炒め油…………… 小さじ1
塩…………… 1g
胡椒…………… 少々
揚げ油…………… 大さじ1
片栗粉…………… 10g
醤油…………… 小さじ1
砂糖…………… 大さじ1
酢…………… 小さじ1
レッドキャベツペースト…………… 10g

<作り方>

- ① 玉ねぎ、しいたけをスライスし、ごぼうはささがきにして水につけておく。
- ② 人参・かぼちゃは1口大に切り、食べやすい硬さにボイルしておく。
- ③ ささみも1口大にそぎ切りにして、塩・胡椒をして片栗粉を付け揚げる。
- ④ ①を油で炒めて塩・胡椒をする。玉ねぎとごぼうがしんなりしてきたら、ごぼうのさがきを漬けておいた水(灰汁)も入れ、水分が少なくなったら醤油・砂糖・酢を入れて調味する。
- ⑤ ④・③・②を合わせて再度炒める。
- ⑥ お皿に盛り上にスプラウトを飾る。

ポナール+和田 厨房から

5月の行事から

端午の節句

赤飯 白花生のせ
澄まし汁
魚河岸揚げ入り若竹煮
手作り玉子豆腐
もずく酢

お品書き



母の日 おやつ

フルーツでバラ花を



いちごソースで「お花」模様

次月7月 行事食予定

メニュー
・七夕そうめん
・天ぷら など



今年は7月7日(日)が七夕です。どうぞご利用し、七夕御膳をお楽しみ下さい☆



ミキサー食・刻み食の方には、型抜きのお花をのせたゼリーを♪

※写真は昨年のもので、食材等により変更する場合があります。ご了承下さい。