

福祉の里

じぶん  
時分どき  
時

第178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TEA倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 動ける身体を作る食材について

明けましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願いします。

今年も元気一杯で明るい365日にしましょう。昨年から世界中で、心配事が続いています。なによりも身体が「健康」で「元気」が1番ですね。昨年から、ジムに一週間に3日行っています。時々、お仕事で一週間行かない時がありますが、その時は、身体が動かない自分がいます。若い時には、全然感じなかった事です。皆さんはどうですか。

東京での生活は、電車やバスを使うので、地方の車社会の方々より身体は、動かしているとは思いますが、しかし、気づくと腰が痛い。膝が痛み。股関節が痛いなどの痛みが出てきました。皆さんも今年は、動ける身体作りをしませんか。私は、今年からジムで筋トレを取り入れる予定です。自分でケアする事で自分の身体を作り、動ける自分でいたいと思います。

食事は、身体を温かくして、血液を身体先端（手足の指先）までサラサラ流れる様にしたいですね。ネバネバ、ヌルヌル食材（黒の食材と緑の食材）、そして発酵食品この2つを出るだけ毎日とることで、血液も腸内環境もバッチリ!! そして身体を動かす。

今年も食事は「杉本恵子の食材5色バランス健康法（特に黒食材、緑食材と発酵食品）」で、元気に過ごしましょう。皆さんも元気で、明るい一年にしてくださいね！

写真は、レストランデイのお客様とご家族です。昨年の12月にフレンチレストランを貸し切り「クリスマスコンサート&成城さくら合唱団発表会」を開催しました。デイのお客様は、ご利用された時から「成城さくら合唱団」の団員になります。デイに来られると、「美味しいお食事」を食べ、「軽い運動」をして「コーラスのレッスン」に毎日参加されます。この組み合わせは、高齢者に限らず元気に過ごすには、大切な事だと日々感じています。笑顔が素敵な平均年齢90歳（白いお洋服を着ています）ではありませんか。

2024「クリスマスコンサート&  
成城さくら合唱団発表会」



## 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

## くるくるとんかつ



### <コメント>

豚肉には疲労回復のビタミンB1が多く含まれています。厚い豚肉はなかなか食べづらいと聞きます。薄切の豚肉を上手に使ったトンカツをご賞味ください。

<栄養価> 一人当たり  
エネルギー337kcal たんぱく質13.2g  
脂質25.2g 炭水化物20.5g 塩分2.3g

<調理時間> 約30分

<材料> 2人分 グラム(概量)

豚肩ロース(薄切り)…… 120g  
みりん…………… 小さじ1  
練り梅…………… 小さじ1  
青じそ…………… 2枚  
刻み海苔…………… 少量  
小麦粉…………… 適量  
卵…………… 適量  
パン粉…………… 適量  
揚げ油…………… 大さじ1  
トンカツソース…… 大さじ1  
キャベツ…………… 30g  
フレンチドレッシング… 小さじ1  
トマト…………… 20g  
さやいんげん…………… 20g

### <作り方>

- ① 豚肉を広げた上に、みりんでのばした練り梅を広げる。細く刻んだ青しそをのせ、刻み海苔を散らす。端からくるくと巻く。
- ② ①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて170℃の油で揚げ、食べやすい大きさに切る。
- ③ 付け合わせを作る  
キャベツは太めのせん切をして茹で、軽く水気を切りドレッシングをまぶす。  
トマトは皮を湯剥きして、くし形に切る。さやいんげんは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ ②と③を形良く盛りつけ、とんかつソースを添える。

## ポナール+和田 厨房から

食事から四季を  
ポナール厨房  
～春夏秋冬～

季節感のある彩りの良い  
お膳を心がけています。



スマイルカフェから



旬の食材を取り入れたバランスの良いお膳・スマイルカフェの手作りおやつなど美味しさと楽しみを感じて頂ける様、今年も厨房スタッフ一同心を込めてお作り致します。どうぞ宜しくお願い致します。