



## 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DEITYEA倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 昔と今の食べ物について

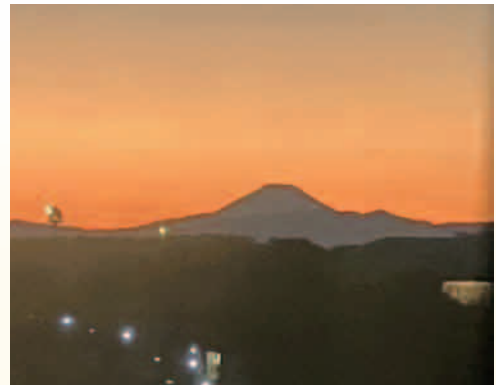
年明けしてから1ヶ月が過ぎましたね。レストランデイのお客様（ご高齢者）は、体調を崩すことなく毎日元気よくお越しになります。ニュースでは、インフルエンザやコロナ・風邪等で病院が患者さんで大変な事になっていると聞きます。平均年齢90歳は、頑張っています。素晴らしいと感じながら皆さんと過ごしています。

色々お話を聞いていると、やはり食べ物が違います。昭和一桁の皆様の食べ物は、決して豊かでもなければ贅沢でもないのです。顔の見える人が作った食材を、分け合いながら大切に食べていた様です。野菜は、自分の畑やお庭で作った物で、卵はお庭で飼育していた鶏の卵です。牛乳では無く、自宅で飼っていた「やぎ」のお乳（これは美味しくなくて飲むのが大変だったようですが）がよく飲まれました。家族分の味噌も自宅で作り、各家庭の味が違いそれも楽しみだったとか。私はその話を聞き、なんて贅沢な食生活だと思いました。皆様も同様だったのではありませんか。

私達は、色々なお料理を食べ、食材も世界中から集まります。一見、贅沢で豊かな感じですが、実は身体に悪い添加物や防腐剤の塊を食べさせられています。これでは健康に過ごせるはずがありませんね。生活習慣病は4人に1人、癌は2人に1人とされています。私達の身体は、食べ物からできていますね。1年間に1トントラック1台分食べている私達ですから、日々の食べ物を意識する事がポイントです。きっとご高齢者の皆様は、小さい時は当然添加物など無い食物で、身体にしっかり吸収されて、身体の基本ができています。その意味では、素晴らしい食環境で羨ましい限りです。

高齢者の皆様は、お元気にお過ごしになられていると思いますが、お子様やお孫ちゃん達の様な若い世代は少し心配ですね。まずは、排便チェックを必ず意識する事です。防腐剤や添加物が体内にたまらない事が最も大切です。黒の食材（海藻類・きのこ類）やヌルヌルの山芋・里芋・オクラなどをしっかり食べる様に、若い世代の方々に伝えてくださいね。

写真は千葉県勝浦からの帰りの車内で、夕焼けの富士山を撮影しました。



## 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

# 杉本顧問のおすすすめレシピ

## 鶏肉のオレンジ煮



### <コメント>

オレンジジュースを活用したソースは色も綺麗で食欲をそそります。春に向けて彩りが良く、気持ちも明るく楽しい季節感たっぷりの1品です。  
パプリカは口に残りやすい皮を剥きます。春には旬の新玉ねぎがおすすめですが、通常の玉ねぎの場合は、辛味が強いので、さっと茹でるか、塩もみをしておくと、辛味が和らぎます。

<栄養価> 一人当たり  
エネルギー220kcal たんぱく質11.4g  
脂質10.4g 炭水化物20.3g 塩分0.2g

<調理時間> 約25分

<材料> 2人分                      グラム(概量)  
鶏モモ肉(皮付き)…………… 120g  
れんこん…………… 40g  
100%オレンジジュース… 200cc  
オレンジの輪切り…………… 40g(2枚)  
片栗粉…………… 3g(小さじ1)

【つけ合わせ】  
オレンジパプリカ…………… 20g(1/7個)  
黄パプリカ…………… 20g(1/7個)  
きゅうり…………… 20g(1/10本)  
たまねぎ…………… 20g  
フレンチドレッシング…………… 10g(小さじ2)

### <作り方>

- ① 鶏モモ肉は一口大にし、切り込みを入れる。
- ② オレンジパプリカ。黄パプリカは皮をむいて薄くスライス、きゅうりはせん切り、玉ねぎは皮をむいて薄くスライスし、フレンチドレッシングで和えてしばらく置く。
- ③ れんこんは皮をむいて、薄いちょう切りにして茹でる。
- ④ フライパンを温めて①を皮から焼き、両面に焼き色がついたら③とオレンジジュース、オレンジの輪切を加え鶏モモに火が通るまで煮る。
- ⑤ 鶏モモ・れんこん・オレンジの輪切を取り出し器に盛りつける。
- ⑥ フライパンに残った煮汁に同量の水で溶いた片栗粉を加えてひと煮たちさせ、ソースを作る。(水溶き片栗粉は調整しながら加えて下さい)
- ⑦ ⑤に⑥をかけて②を添える。

## ポータル+和田 厨房から



入居者様より「きれいな盛付けで、味付も良く最高の新年を迎えることが出来ました!!」と嬉しいお言葉を頂きました。  
今後も、お声掛けして頂ける様なお食事作りに努めます♪

うどや菜の花で、春を感じて頂ける御膳です\*



※去年の写真です。

次月3月の行事食ご紹介  
ひな祭り御膳



今年3月3日(月)昼食  
にご用意致します。



お品書き案内