

福祉の里

じぶんとき
時分時

第180号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

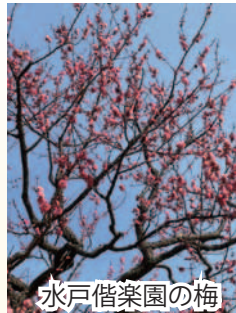
杉本恵子さんの役職
 ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
 ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
 ・デイサービス
 レストランデイトEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

健康に過ごすためには

今年は、梅や桜の開花が遅くなりそうです。寒さが長引いたのと温度が冷え込みお花達は、右往左往している様です。実は、私も毎年満開で「梅まつり」をしている水戸偕楽園に2月中旬に行ってきました。全然咲いてないので残念でした。

自然界は、毎年気候の変化に対応しながら私達を楽しませてくれますね。しかし、環境問題は深刻の一途です。すごく長い年月で、作られた環境を壊すのは、アツと言う間です。私達の身体も同じだと思えます。生まれる前は、お母さんのお腹の中で素晴らしい環境の中で育ち、生まれてからは両親が、良い環境を作ります。だんだん年を重ねてくると、自分の好きな食べ物を食べ、飲み物を飲み気づいたら生活習慣病を発症しているなんて事が多いですね。癌は、2人に一人。糖尿病も3人に一人となり、他の生活習慣病を入れるとほとんどの人が、何かしらの病気を発症している事になります。私は、今まで大きな病気を発症する事もなく過ごしています。（時々ですが、元気な身体で育ててくれた母に感謝の気持ちで一杯です。）環境の変化も私達の身体の変化も、徐々にですが静かにいつの間にか、日々気を付けないと大きく変わってしまうのです。

寒い冬がもうすぐ終わり、明るく暖かい春がやってきます。食事、運動、休養の健康3本柱をしっかりと考えてみませんか。十和田の旬の幸こそが皆さんにとっての健康食材です。私もなるべく手作りで、出来ることをしようと、今年も味噌作りにチャレンジしました。有機の日本国産大豆と有機の米と麴で作ります。参加者のご主人ですが、今までは、市販のお味噌で作ったお味噌汁を飲むと「美味しくない!？」と飲まない方が、手作り味噌で味噌汁を作ると「美味しい!! この味噌汁凄いいね」と言って大満足顔だったそうです。その奥様は「今年もしっかり作ります」と参加されて話していました。健康に過ごす事は、簡単な事でないかもしれませんが、身近な気づいた事からスタートすることが大切かもしれませんね。



水戸偕楽園の梅



味噌作り

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

豚肉の梅しょうが焼き



<コメント>

梅干しのさわやか酸っぱさが、ご飯によく合います。お年寄りが昔から食べ慣れている梅干しは、疲労回復にも効果的です。豚もも肉は、スライスを一口大に切ると、さらに食べやすくなります。れんこんの薄切りやしめじなどを加えると、食物繊維も補えていっそうおすすめです。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー193kcal たんぱく質13.7g
脂質10.3g 炭水化物8.1g 塩分1.4g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム(概 量)
豚もも肉…………… 120g
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
酒…………… 7.5g (大さじ1/2)
れんこん…………… 20g
しめじ…………… 20g (1/5パック)
サラダ油…………… 少々

【たれ】

梅干し…………… 5g (1/2個)
酒…………… 7.5g (大さじ1/2)
しょうゆ…………… 9g (大さじ1/2)
みりん…………… 9g (大さじ1/2)
水…………… 7.5g (大さじ1/2)
砂糖…………… 少々
おろししょうが…… 10g (小さじ2)

【つけ合わせ】

キャベツ…………… 適量
青じそ…………… 適量
ドレッシング…… 適量

<作り方>

- ① 豚もも肉は一口大に切り、塩、こしょう、酒をふる。
- ② れんこんは皮をむいて薄い銀杏切りにしてゆで、しめじは根元を切り落としてほぐす。
- ③ 梅干しは種をとり、包丁で軽くたたいてボウルに入れ、たれの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ キャベツは千切りにしてさっとゆでて水気を絞り、千切りにした青じそ、ドレッシングと和える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①、②を入れて中火で炒め、肉の色が変わったら③を加え、全体に絡めながら炒める。
- ⑥ 器に⑤を盛り、④を添える。

ポータル+和田 厨房から



2月の行事から

節分行事食

- ・一口彩りいなり寿司
- ・根菜たっぷりの鶏汁
- ・ほうれん草おひたし
- ・二種の煮豆 ・甘酢生姜
- ・濃厚ヨーグルト苺添え



今年は海苔巻の代わりに、食べやすさを考慮し、お稲荷さんを一口サイズに。とびっこ、しそ、桜でんぶで彩り、一足早い春をイメージした献立です。



見た目も楽しくて、美味しかったです！汁も鶏と野菜出汁がきいていて、美味しかったな〜。

バレンタイン カフェ

手作りのチョコパバロアに生クリーム・チョコ・苺パウダーをトッピングしました♪



4月行事食『お花見御膳』のご紹介



筍ご飯や春野菜の酢味噌がけ、リクエストの多い人気の天ぷらを、春を感じて頂ける様な、華やかな盛り付けで提供予定です！お楽しみに!!