

福祉の里

じぶんとき
時分時

第181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DEITEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

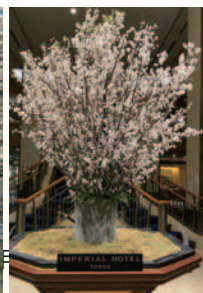
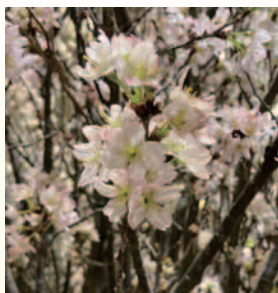
4月に食べるべき食材とは

桜の季節到来です。東京は3月下旬が見頃でした。十和田はこれからでしょうか。桜の季節になると日本が縦に長い事がよく分かりますね。南から順番に開花してきます。子供の頃は4月の入学式の時が満開だった記憶があります。入学式の写真を幼稚園の頃から大学まで見ると、全ての年代が桜の木の下で写真を撮っています。現代は1ヶ月早いですね。やはり温暖化の影響でしょう。

山火事も多くて、大船渡のニュースを見るたびに心が痛みました。何しろ少しでも環境が改善出来る努力を私達自身が行動しないとなりませんね。私の出来る事は、エコバックを活用してボトルを持ち歩き、ペットボトルのドリンクをなるべく購入しないなど、出来る事は少ないですがやらないより実行する事だと思います。皆で頑張りましょう。

4月は1年で一番病気が増える時だと言われています。季節の変わり目でもありますが、新入学、新社会人、転職などでの引越しが多くなり環境の変化で体調不良になる事も多いようです。特に胃腸病や精神疾患です。胃腸の調子の予防改善には新キャベツです。キャベツに含まれるビタミンP（キャベジン）をしっかり取り入れる事がベストです。新キャベツは柔らかいので3色コールスローサラダ（キャベツの緑・ハムの赤・コーンの黄）や、新キャベツスープ等を積極的に取り入れるとBESTです。4月は新キャベツだけではなく新たまねぎ・新ごぼう・新じゃがいもや緑のスナップエンドウ・絹さや等も出ています。

そして、これからは山菜が美味しい季節ですね。動物達は、あの山菜の苦みで目を覚まし動き出すと言われています。人間も動物ですから、山菜を食べて身体を冬から春→夏に向けて、身体を目めさせて元気一杯の身体で初夏を迎える準備をしましょう。十和田も桜の季節がもうすぐだと思いますが、一足早く東京の桜をお楽しみください。



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

酢豚



<コメント>

薄切り肉を丸めてつくることで、一般的な酢豚より食べやすくなります。酢豚のたれは、酢だけではむせやすいので、みりんを加えます。硬い、酸っぱい、具が大きいと、お年寄りには食べづらい3拍子が揃いがちな酢豚ですが、このような工夫次第でモリモリ食べていただけます。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー181kcal たんぱく質9.1g
脂質10.1g 炭水化物10.6g 塩分1.0g

<調理時間> 約25分

<材料> 2人分 グラム(概 量)

豚もも肉(薄切り)..... 80g
酒..... 少々
片栗粉..... 適量
揚げ油..... 適量
玉ねぎ..... 40g (1/5個)
にんじん..... 20g (1/10本)
たけのこ..... 20g
ピーマン..... 10g (1/2個)
サラダ油..... 適量

【たれ】

トマトケチャップ..... 6g (小さじ1)
酢..... 15g (大さじ1)
みりん..... 6g (小さじ1)
しょうゆ..... 6g (小さじ1)
砂糖..... 6g (小さじ2)
片栗粉..... 1g (小さじ1/3)
顆粒中華だし..... 少々
水..... 20cc

<作り方>

- ① 豚もも肉は一口大に切り、酒、塩をふり、少し置いてから6個に丸めて片栗粉をまぶし。揚げ油で揚げる。
- ② 玉ねぎは皮をむいてくし切り、にんじん、たけのこ、ピーマンは乱切りにして茹でる。
- ③ ボウルにたれの材料を入れて、よく混ぜる。
- ④ フライパンを温めてサラダ油を敷き、②を入れて炒める。
- ⑤ ④に①、③を加えて、とろみがつくまで炒める。
- ⑥ 器に⑤を盛る。

ポナール十和田 十和田デ付ピスから 厨房から

3月の行事食から ひな祭り行事食



お品書き
・彩り散らし寿司
・澄まし汁
・茶碗蒸し
・甘酢生姜
・抹茶プリン
・苺添え

令和7年2月実施 嗜好調査より皆様の声

十和田デイサービス利用者様、ケアハウス入居者様対象に合計82名の方からご協力頂きました。一部ご紹介させていただきます。

- ① 味付について
 - ② 料理の温度・食べやすさについて
 - ③ メニューの内容盛り付けについて
- 全員から、満足・やや満足と回答頂きました!

★嬉しいお言葉を沢山頂きありがとうございます。いくつか、ご紹介させていただきます。

- ・美味しく安心して食べている。満足。(7名)
- ・減塩、低脂肪に感謝感謝。
- ・ご飯を食べ終わるまで汁が温かいです。ありがとう。
- ・まさに日本一の長寿食です。ポナール入居者は超ラッキーです。皆さんご長命なのは厨房のおかげです。

その他、リクエスト等のご意見も多く頂戴致しました。皆様の声に出来る限りお応えし、食事から健康維持に繋がり、また、日々の楽しみと感じて頂ける様、心を込めてお作り致します。今後もお気軽に厨房職員にお声掛け下さい♪

