

福祉の里

じぶんとき 分時

第183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

- ・株式会社ヘルシーピット 代表取締役
- ・デイサービス
- ・レストランディ T E A 倉庫部成城 施設長
- ・アクティブデイ成城 施設長

これまで振り返って

皆さん！ こんにちは。皆さんとお会いし、コラムをお読みいただいてから、かれこれ10年以上になります。この間に東日本大震災、熊本地震、能登地震、コロナ発生、東京オリンピックの延期など色々な事が起こりました。世界中からみると毎日の様に、各地で温暖化による洪水や地震、火山噴火、山火事など、そしてウクライナとロシア、イスラエルとガサの戦争です。これから先何が起こるかわからない状況です。その時に、絶対に必要なのが「体力、気力、知力」です。その中でも「体力」は必須です。この10年間事あるごとに、皆様にお伝えしたのは以下の2つです。

① バランスの良い食事

日々の食事を「杉本恵子の食材5色バランス健康法」でお伝えした、食材の色で「赤・白・黄・緑・黒」の食材を、お花畠の様に彩り良く食べる、という方法です。その中でも、特に「黒」の食材（きのこ類、ワカメ、メカブ、モズク等）は、必ず1日一回は食べる事が大事です。「黒」の食材は、腸内環境を良く保つ事に有効で、腸管免疫を常に高くしておく事にもつながります。

② 起立着席運動の実行

私がお伝えした「起立着席運動」とは、「スロースクワット」とも言われていますが、テーブルと椅子を利用して実施しますので、高齢者の方にも安全に実施できますし、一人一人の体力や筋力に合わせて実行できます。できれば1日何回かに分けて合計100回実行する事をお奨めしてきました。この運動は、太ももの筋肉を増やすことにつながるばかりでなく、身体全体の血流を改善し、全身運動にもなります。私もやり続けて股関節痛が改善しました。

この2つのポイントをしっかりと継続しながら体力をつけ、健康管理をして下さいね。

長い間このコラムをお読みいただき有難うございました。今回が最終回となります。最後に、先日私が参拝し、皆様がこれからもお元気でお過ごしくださることを祈願した、富士山の裾野にある日本三代神社の写真をご覧ください。



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

和風ミートローフ



<作り方>

- ① 紹豆腐は重石をして水切りをする。
- ② ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、鶏ひき肉、卵、すりごま、青のり、パン粉、しょうゆ、みそ、砂糖、酒、酢を入れて混ぜ合わせる。
- ④ パウンドケーキ型にクッキングシートを敷いて③を入れ、厚さが均等になる様に平らにする。
- ⑤ ④を200℃のオーブンで30分焼き、180℃に下げて様子を見ながら、さらに5~10分焼く。
- ⑥ 赤パプリカは皮をむいて5mm角に切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、ドレッシングを加える。
- ⑦ ⑤を十等分して器に盛り、⑥ホールコーンを飾る。

<コメント>

みその風味が「和風」のゆえん。お年寄りも大好きな味で、ご飯が進みます。ひき肉はほぐれやすく、お年寄りにも食べやすい食材です。鶏肉に豆腐を混ぜるとパサつきが抑えられ、飲み込みやすくなります。それでもパサつきが気になる時は、大根おろしやポン酢をかけると食べやすくなります。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー181kcal たんぱく質16.8g
脂質9.2g 炭水化物6.7g 塩分1.2g

<調理時間> 約45分

(豆腐の水切り時間は除く)

<材料>	
2人分	グラム(概量)
絹豆腐	200g
ピーマン	50g(2と1/2個)
鶏ひき肉	600g
卵	120g(2個)
すりごま(白)	30g
青のり	少々
砂糖	9g(大さじ1)
酒	10g(大さじ2)
酢	10g(大さじ2)
しょうゆ	30g(大さじ1と2/3)
みそ	30g(大さじ1と2/3)

【付け合わせ】

赤パプリカ 50g(1/3個)
サニーレタス 20g(1枚)
好みのドレッシング 適量
ホールコーン(缶詰) 50g

ボナール十和田 廉房から



行事食 大変ご好評頂いております。
どうぞご賞味ください。



7月7日(月)七夕行事食☆
メニューはリクエストの多い「天ぷら」です



7月19日(土)土用の丑の日
「鰻蒲焼きのせ散らし寿司」

※食材等により変更する場合があります。ご了承下さい。

「時分時」最終回のお知らせ

杉本恵子先生のコラム「時分時」は、6月をもちまして、最終回とさせて頂きました。平成22年1月からの連載開始以来、毎月、季節にあわせた食と健康に関する知識や、ご家庭で簡単にできる美味しいレシピなど、多岐にわたりご紹介頂きました。

今後もこれまで通り、杉本先生からのレシピを参考に、彩りよく美味しいお食事、おやつ作りに取り組んで参ります。皆様に喜んで頂ける様、心を込めてお作り致しますので、どうぞご期待ください。

また、行事食やおやつ作り等のご紹介は、今後も引き続き広報内でご案内致しますので宜しくお願い申し上げます。