

福祉の里

じぶん
時分 とき

第135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
 レストランディTEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

病気に負けない身体作り

新緑が綺麗な季節になりましたが、雨の多い梅雨でもありますね。そしてコロナウイルスとの戦いも収束は見えてきません。ワクチン接種も進みますが、まだまだ安心はできませんね。皆さん！！ワクチンを接種しても安心ではありません。今までとおりの感染予防をしっかりとください。

マスク着用・手洗い・うがい・手の消毒は本当に重要です。特に変異ウイルスは皆様のお子様やお孫ちゃん世代(20代から50代)の感染者が増大していますね。そして感染から重症までがとても速いのが変異ウイルスの大きな特徴だと言われています。入院できずご自宅で天国に逝ってしまう様な悲しい現実もありましたね。この様な状況は全国で起こっています。

ご自分の身体をコロナに勝つ強い身体にするには、まずは、免疫力チェックからしてみましょ。免疫力とは「**身体が病気などに対抗する力**」のことです。私達の身体は、ウイルスなどの外敵や体内で発生する癌細胞などに日々脅かされています。こうした脅威から私達を守り、健康な日々を過ごすのも免疫力のおかげなのです。免疫力をアップして病気に負けない身体を作りましょ。

免疫力チェック

- | | |
|---------------------------------|----------------|
| 1. 食生活が不規則
(朝食を抜く。深夜に夜食を食べる) | 6. タバコを吸う。 |
| 2. 肉・魚・野菜のバランスが偏っている。 | 7. 入浴はシャワーのみ。 |
| 3. お酒をたくさん飲む。 | 8. 運動不足 |
| 4. 食欲がない。 | 9. 睡眠不足 |
| 5. 一人で食事をする機会が多い。 | 10. 体温が35.9℃以下 |

*「はい」1つにつき1点とし、合計点を確認します。
結果はいかがでしたか？

0～ 3点 免疫力の低下はみられません。

4～ 7点 免疫力低下気味です。改善しましょう。

8～10点 免疫力かなり低下しています。今すぐに改善です！！

<改善方法>

○食事は3食をきちんと食べる。(食材5色を意識して、特に黒い食材)

○1日の飲酒量を調節する。(ビール1本・日本酒1合・ワイングラス1杯のいずれか1つ)

○体温が上がると免疫細胞が増えるので、ニンニク・生姜を活用して身体を温める料理を食べる。

飲み物も温かい方が良い。身体が冷たいと免疫力も下がる。

○シャワーではなく湯船に入る。(体温が上がり免疫力が高まる)

○運動して筋肉をつける。(体温が上がり免疫力が高まる)

○禁煙する。喫煙は「百害あって一利なし」というほどです。吸わない努力が必要です。

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

茄子の油淋ソースがけ



<コメント>

これから美味しい季節を迎える茄子を素揚げし、食欲がそそられる油淋ソースを上からかけて楽しむ一品をご紹介します。茄子以外にもピーマン・オクラ・れんこんなどお好みの野菜を素揚げしてアレンジが楽しめます。最後に万能ねぎをかけることで彩りが加わり、風味もよく仕上がります。ぜひお試しください。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー497kcal たんぱく質25.5g
脂質15.9g 炭水化物61.2g 塩分4.0g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概量
なす……………160g (2本)
ミニトマト……………40g (4個)
万能ねぎ……………5g (1本)
油……………適量

【油淋ソース】

〔長ねぎ……………20g
しょうゆ……………18g (大さじ1)
みりん……………18g (大さじ1)
酒……………15g (小さじ1)
酢……………10g (小さじ2)
砂糖……………9g (大さじ1)
顆粒中華だし……………2.5g (小さじ1)〕

<作り方>

- ① なすは1cm幅の輪切り、ミニトマトは湯むきし半分に切り、長ねぎはみじん切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ② 調味料Aを鍋に入れ、一煮立ちさせたら火を止め、長ねぎを加えます。
- ③ 揚げ油を180℃くらいに熱しなすを揚げ、やわらかくなったら引き上げ油をきります。
- ④ 器に③を盛り付け、②と万能ねぎを上からかけ、ミニトマトを添えます。

ポナール十和田から

5月の
スマイルカフェ
から

本日のカフェメニュー
菓子店 黒子松屋さんの
お取り寄せ 柏もち
食べやすく葉を除いて
いますが、柏の香りは
感じて頂ける様、
特別に作っていただきました！



※デイサービスの利用者様には誤嚥防止の為、葉を取り除いたものを提供させて頂きました



今年度よりメニュー表を作成し、各テーブルに用意しました。
飲み物は直前に選んで頂き職員が注いで、喫茶店の様な雰囲気を楽しんで頂きました。

十和田デイサービス限定 手作りおやつのご紹介！



バナナが
沢山の
バナナケーキ



黒蜜きなこで
和風に仕上げた
牛乳寒天

新メニュー！ 『フレンチトースト』

メープルシロップと
シナモンがたっぷり！



バナナアイスと
牛乳に浸して
焼きました

