

福祉の里

じぶんとき
時分時

第146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TEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

食品添加物と健康について

皐月となり十和田の春は、木々が芽生え明るくなってきましたね。明るい日々はとても嬉しいです。しかし、季節の変わり目は体調を崩す人が多くなります。皆様はお元気にお過ごしですか。私は、六大学野球が始まり神宮球場での試合観戦が忙しくなってきました。今年の法政大学野球部はスター選手がいないので、チームが一つに纏まろうと努力をして、逆に良い結果が残せると期待しております。同じ目標を持ち一丸となって前進している姿は素敵ですね。

私は現在、レストランデイのお客様と過ごす時間が、大切な目標となっています。平均年齢90歳です。中には最高齢が102歳のおばあちゃまがおり、とっても素敵な方です。この方の様に年を重ねたいと、お会いするたびに感じる憧れのおばあちゃまです。皆様も何か目標がありますか？目標を持ち続けて元気に過ごす事は、幸せな事だと思います。

さて私は、学生の頃に学んでいた「食品添加物」の事を、数年前より再び学び始めました。それは、近年多く発症する難病や、2人に一人に発症する癌、そしてアトピー等、多くの病気がこの「食品添加物」が関係していると感じているからです。しかし、レストランデイのお客様達（平均年齢90歳）には、無縁な感じがしています。（これは20年間デイのお客様を観察している私の私見ですが。）「なぜそうなのか？」と論文や本を読み情報を集めてみました。私の結論は、後期高齢者の方々は、小さい頃から、食材から調味料までほとんどの物が手作りの食事で、防腐剤や添加物等は、ほとんど何も入っていない物ばかりを食べて育ったことが、大きな要因だと思いました。小さい頃から贅沢はしていませんが、身体を作り上げる時期に添加物の無い健康的な食べ物を食べています。後期高齢者より下の世代、特に孫やひ孫の世代は、小さい頃から防腐剤・添加物がたっぷり入った食べ物を食べています。この違いが健康な身体を作る上で大きな差になっていると感じております。

そこで皆様にお願ひがあります。お買い物をする時に、必ず商品の裏側を見る癖をつけてください。国の基準を通過している添加物が入っていますが、同じ用途の食材・食品であれば、添加物の出来るだけ種類が少ないものを選びましょう。そして、食事のバランスは食材の色を意識して5色（赤・白・黄・緑・黒）をチョイスしてくださいね。食事とは「人が良くなる行い(事)」です。

※写真はレストランデイで咲いたチューリップです。



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

ひじきの洋風卵焼き



<コメント>

ひじきと彩りが良い野菜を使ったこちらの卵焼きは顆粒コンソメを使って洋風に仕上げました。コーンや玉ねぎの甘味など食材の美味しさが引き立つ一品です。今回は食材を炒め卵焼きにしましたが、おかずで多めに作ったひじきの煮物の汁気をしっかりとって卵と混ぜて焼くと和風のひじき卵焼きが出来上がります。ぜひお試しください。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー85kcal たんぱく質5.7g
脂質5.7g 炭水化物3.5g 塩分0.6g

<調理時間> 約10分※炊飯時間は除きます。

<材料> 3人分 グラム 概量

干しひじき……………2g
たまねぎ……………30g
にんじん……………20g (1/5本)
ロースハム……………20g (2枚)
コーン(冷凍)……………20g
いんげん……………5g (1本)
卵……………100g (2個)
油……………4g (小さじ1)
顆粒コンソメ……………1g
塩……………少々

<作り方>

- ① 干しひじきは水で戻します。
- ② たまねぎ、にんじん、ロースハムは5mm角に切り、いんげんは5mm幅に切ります。
- ③ フライパンに油を小さじ1/2入れ加熱し、①②、コーン(冷凍)、顆粒コンソメ、塩少々を入れ、全体がしんなりするまで炒め合わせたらバットに移し粗熱をとります。
- ④ ポウルに卵を割り入れ溶いたら、③を加え混ぜ合わせます。
- ⑤ ③のフライパンに残りの油(小さじ1/2)を入れ加熱し、④の半分量を入れ薄くひき弱火で焼き、半熟状態になったら手前に巻き、奥に寄せます。
- ⑥ 残りの卵液の半量を流し入れ全体に広げて弱火で焼き、手前に巻き奥に寄せます。
- ⑦ ⑥を6等分に切り、器にのせます。

ポナール十和田から

春の行事食 『お花見弁当』



4月の行事から

官庁街通りの
桜の写真入りのお品書き
と手作りの箸袋を
お膳に添えました



おやつは抹茶水ようかんに、
いちごと桜の型に絞った
いちごホイップを
トッピング♪

嗜好調査でも毎回リクエストがとても多い麺メニュー!
今回は春の食材を使用した、彩り豊かな2品をご紹介します!!

匂のみつ葉をたっぷり
トッピングした温そうめん



山菜そば・穴子のせ寿司
匂の菜の花は辛子醤油で

