

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第149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

昔の夏の過ごし方について

暑い夏ですね。時々感じることは、季節の移り変わりがどんどん早くなっていると思います。皆様はどう感じていますか？

梅雨明けをしたのに、大雨が降り梅雨に戻ってしまう現象や先日自宅周辺でキリギリスの声を聞きました。反対にセミの声は聞こえません。子供の頃は夏休みに入るとカンカン照りの太陽のもと、セミ取りやプールに入り西瓜・かき氷を食べていました。先日東京銀座で道路に打ち水をするイベントが開催されました。打ち水をするとう気温が1℃下がると話していました。子供の頃は、夕方多くの家々から大人達が自分の家やお隣さんまで打ち水をし、風鈴の涼しいような音色を楽しんでいました。暑さを少しでも軽減する方法だったのですね。今は誰も打ち水などする人もいません。十和田はいかかですか。以前お伺いした時には「クーラーが必要ないのよ」と聞きましたが現在は必要なくらい暑いのではと想像しています。

最近レストランデイのお料理をすることが(このコロナ禍でイベントなどのお仕事が減少しています)多くなりました。お客様達(平均年齢90歳)に必ずご評価を頂くことにしていますが、その時に102歳のおばあちゃんからこんなことを聞きました「昔は西瓜と言えばお塩を振りかけて食べましたよ。そして西瓜の白い部分はぬか漬けにして食べた物です。今は塩分だの衛生管理だの言っとなかなか難しいですね」と話していましたが、私も子供の頃ですから50数年前同じようにして食べていました。ぬか漬けも叔母が作っていました。とても美味しくて夏!!という感じでした。西瓜に塩をかけて食べるのは理に適っているようです。熱中症対策に塩分が必要。汗で出てしまったミネラル・ビタミンも取れる。冷たい西瓜は身体を中から冷やして快適にしてくれます。そして、高血圧などの改善に必要なカリウムがたっぷり含まれています。

昔の食べ方は美味しくて身体に優しい食べ方だったと痛感しています。皆さんも昔からの美味しい食材の食べ方を発見して下さいね。

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

信田巻夏野菜添え



<コメント>

夏野菜の冬瓜はほとんどが水分です。暑い夏は、体内の熱が上がり汗をたくさんかきますが、汗には体温調整をする役割があります。そのために身体を中から冷やす効果があり、汗で失われるビタミン・ミネラルを補う役目が冬瓜はじめ夏野菜にはあります。

<栄養価> 一人当たり
 エネルギー215kcal たんぱく質21.2g
 脂質11.4g 炭水化物11.2g 塩分1.0g

<調理時間> 約30分

<材料> 2人分 グラム・概量
 鶏むねひき肉……………100g
 油揚げ……………2枚
 エノキ……………半分
 生姜絞り汁……………適量
 冬瓜……………100g
 かぼちゃ……………60g
 オクラ……………2本
 赤パプリカ……………40g
 塩……………少々
 砂糖……………適量
 出し汁……………カップ2
 醤油……………適量

<作り方>

- ① エノキをみじん切りにし鶏むねひき肉・生姜絞り汁・塩少々と合わせておきます。
- ② 油揚げは3辺に切り込みを入れて広げ、油揚げの上に①を綺麗に広げて巻き寿司のように丸める。ほどけるので楊枝で2箇所をとめておきます。
- ③ 出し汁・砂糖(少し甘めに)・醤油を入れて最初は強火で沸々してきたら弱火で煮ます。
- ④ 冬瓜は皮を厚めにむき少し大きめの一口大に切り、カボチャ・赤パプリカも小さめの1口大きめます。
- ⑤ 冬瓜とカボチャを出し汁でゆっくり煮ていきます。赤パプリカとオクラは少し塩を入れ茹でておきます。
- ⑥ 信田巻は楊枝を外して4等分に切り煮つけて野菜と一緒に器に盛り付けます。

ポナール十和田から

* 嗜好調査で
 リクエストの多い
 天ぷらは『海老・
 ピーマン・さつま芋・
 茄子』の4種類♪♪



ケアハウス
 入居者の短冊です、
 叶うよう厨房職員一同
 より一層頑張ります!

人気の
 そうめんは
 七夕にちなんだ
 盛り付けで♪



普段の食事から

フレッシュな
 産地直送さくらんぼで
 旬を味わって
 頂きました



スマイルカフェ

♪♪濃厚
 チーズクリームと
 ほろ苦いコーヒーゼリーと
 ココアの『ティラミス
 カップケーキ』♪♪

