



## 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

### 9月の印象深いニュース

もう10月ですね。十和田は紅葉🍁が進んでいますか。日本の四季は、樹々やお花で感じますね。お正月の門松🎍から始まり梅、桜🌸新緑🌿向日葵🌻夏が終われば紅葉🍁です。

春夏秋冬、日本にしかない四季ですが、今この四季が少しずつ壊れつつありますね。とても、寂しく辛い事です。十和田でも、変化はありますか。季節外れの台風、線状降水帯、ゲリラ豪雨など私達の生活を脅かす様な環境の変化です。自然を大切にしなかった人間への大きなツケでしょうか。そして、ウクライナとロシアの戦争です。目を覆いたくなる様な画像に心痛みますね。

しかし反面、歴史に残るニュースに感動した皆さんも多いのではありませんか。エリザベス女王の国葬を、世界中の皆さんが観て感動しましたね。私もTVに釘付けでした。ファッションも素敵ですが、国民に寄り添うお気持ちとジョークが楽しいですね。きちんとする時と少し弾けるところが、魅力的で国民から愛され続け、王室が国民から見える事を望まれたエリザベス女王でした。70年間有難うございましたとお伝えしたいですね。私も出来る事をしっかり行い、少しでも、皆様の役に立てる様に日々努力したいと思えます。そして、今年こそは十和田の素晴らしい紅葉🍁を観に行きたいと思えます。

それともう一つ、レストランディに驚きのプレゼントがありました。9月中旬過ぎに、「成城産のスイカ」が届きました。レストランディのある世田谷区成城にお住まいのレストランディのファンの方からです。約600坪の敷地の約半分に趣味の菜園を作られ、離れの屋上にはスイカ用の畑も作っていて、何と30個取れたと話されていました。写真のデザートでご利用者様といただきました。成城は東京の住宅地としても1、2位を争う地価の高いところ。大きなスイカでしたが丹精込めて作られ、大変甘みのある美味しいスイカでした。

今年も残すところ3ヶ月です。これからインフルエンザやコロナが増えることが予想されております。秋の味覚もたくさん出てきますので、5色の彩りを取り入れたお食事で、「秋」の味覚を楽しみましょう。



**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

## 5色のミートグラタン



### <コメント>

トマト・ひき肉(赤)、たまねぎ(白)、かぼちゃ(黄)、ほうれん草(緑)、しいたけ(黒)の5色がそろっています。ミートソースは市販のものを使っても出来ますが、手作りすることで、筋力を維持する働きのあるたんぱく質、免疫力を高める効果のあるビタミンC等の栄養素を多くとることが出来ます。

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー342kcal たんぱく質18.2g  
脂質24g 炭水化物 21g 塩分1.7g

**<調理時間>** 約20分

**<材料>** 2人分 グラム 概量  
かぼちゃ……………100g  
なす……………80g (1本)  
ほうれん草……………30g (1株)  
オリーブオイル……………4g (小さじ1)  
トマト……………100g (2/3個)  
玉ねぎ……………100g (1/2個)  
オリーブオイル……………12g (大さじ1)  
ひき肉……………100g  
しいたけ……………20g (2枚)  
コンソメ顆粒……………5g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
ローリエ……………1枚  
ピザ用チーズ……………40g

### <作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、1cm幅の薄切りにして電子レンジ600wで3分加熱し、柔らかくなったらスプーンなどでつぶしてペースト状にします。
- ② なすはヘタを取り縦半分に切ってから5mm幅程度の薄切りに、ほうれん草は3cm幅程度のざく切りにして、オリーブオイルをひいて熱したフライパンで炒めます。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、トマトはヘタを取り、3cm幅程度の角切りにします。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、しんなりするまで玉ねぎを炒め、ひき肉を加えます。
- ⑤ ひき肉の色が変わったら、トマトと塩、こしょう、コンソメ、トマトケチャップ、ローリエを加えて水気がなくなるまで煮込みます。
- ⑥ 耐熱容器に①②③を盛り付け、ピザ用チーズを上からまぶし、グリルで5分程度焼き、チーズが溶けたら出来上がりです。

## ポナール十和田から

### 9月の行事から

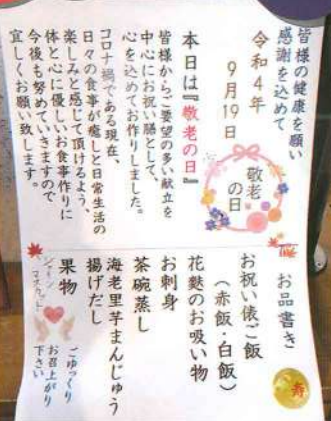
敬老の日  
『大祝い膳』

リクエストの  
多いお刺身を  
盛り合わせて

厨房で

うさぎ饅頭にしましたので、  
一つ一つ表情があり  
「かわいい!」と好評でした

十五夜



## 嗜好調査から

8月に実施しました嗜好調査の結果について、一部をご紹介させていただきます。十和田デイサービスの利用者様51名、ケアハウスの入居者様26名、計77名の方からご協力頂きました。

- ① 味付について 満足62名 やや満足14名 改善すべき1名(塩分が強い)
- ② 料理の温度・食べやすさについて 満足63名 やや満足11名 改善すべき3名(ごはん・豚肉が固いことがある)
- ③ メニューの内容・盛り付けについて 満足64名 やや満足12名 要望1名(おかずの量が多い)  
・貴重なご意見、ご感想を頂きありがとうございました。内容は厨房職員で共有し、より皆様に満足頂ける食事作りに活用させていただきます。次回は令和5年2月に実施予定です。