

## 野菜たっぷりの汁ものを食べる

煮るとかさが減り、野菜をたっぷり食べられるのが味噌汁やスープの利点。具沢山にすれば満足度もアップします。発酵食品である味噌は消化を助けてくれます。



豆腐は腸を潤す効果があります。

## よくかんで胃腸の負担を減らす

“そしゃくは第一の消化”おなかの調子が悪い時はお粥が定番ですが、よくかまらずに飲んでいることも。それよりは普通のごはんをしっかりかんだほうが不調が改善することもあります。



きのこつナの混ぜご飯よくかむことで食事の満足感が増し、気持ち落ち着く効果もあります。

## — 健康な体をつくる —



血を補うにんじんのラペ

## 『旬の食材を食べることは栄養の基本』

その季節に採れる素材を食べていけば自然と体調は整っていくと聞きます。秋や冬に旬を迎える

素材は夏の疲れをいやしたり、体の乾燥を防いで粘膜を強くしてくれたりするものが多いです。



例えばきのこ類、食物繊維が豊富で整腸作用があり、これからの季節に食べたい食材の筆頭です。

—— 私たちは週に2回調理実習を行っています。つくる事は楽しみや喜びを増やすこと。仲間との調理や食事を通し「つくる楽しさ・食べる幸せ」を感じ、そしてその連続が健康にもつながっていきます。

# エール新聞



2022年  
秋冬号

## 一歩ずつ 未来へ あなたの自立を応援します。

### 中村ラジオ

こんにちは、中村幹生です。あつという間に六十年が過ぎて六十歳になってしまいました。自分のポリシーは、人生は一回しかないのだから出来る時に出来る事はやっておくです。

一番良かったのは、子供を育てる事でした。自分の子供は自分を見て育つような気がして子供と共に自分が成長していくからです。若い時はむちゃくちゃ短気でしたが、育児をしているとガマン強くなっておだやかな性格になってしまいました。子供は天使ですよ。育児をするとう性をみる目も変化するようです。女性を見ると母親になった姿を想像してしまいます。おかあさんじゃなくておかんが良いですね。我が家は「おかん、おとん」だったんですよ。

### よこたん旅行記 (その1)

9月30日から10月1日まで上高地、乗鞍高原、高山市街散策をしに行きました。まずは、上高地についてお話しします。上高地は、長野県松本市にある山岳景勝地であり、国の文化財指定されています。清廉な風景に魅了され、何度も訪れるファンがいるくらいです。私もそのファンの一人で、飛騨山脈南部の梓川上流の景勝地であり、中部山岳国立公園の一部ともなっています。私は、今回西穂高連峰眼下の元、河童橋を渡り、林道を歩き廻りました。すると、所々透き通った小川、幻想を匂わせる池、清らかな空気など全く別世界にやってきたと感じさせます。今回は、全部廻りきれず、見れなかったところはまた開山と同時に一度行きたいと思います。

次回は、乗鞍高原について語りしたいと思います。(実習生 A.Y)

### 調理実習

8月9日の調理は、肉じゃが、混ぜご飯、中華飯、回鍋肉、酸辣湯スープなどを作りました。

酸辣湯(サンラータンはスーラータン)は酢の酸味と唐辛子や胡椒の辛味と香味を利かせた、酸味豊かな中華スープです。



作ってみよう!

「親子丼」

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 ..... 1枚
- 玉ねぎ・にんじん ..... 1個・1/4本
- ねぎ ..... 5cm
- 卵 ..... 2個
- めんつゆ(2倍濃縮) ..... 大さじ2
- 水 ..... 30cc
- 砂糖 ..... 小さじ1

つくり方

- ① 鶏肉一口大、玉ねぎ薄切り、にんじんいちょう切り、ねぎ斜め薄切りにする。ポウルに卵を溶き、②の調味料を別のポウルに混ぜておく。
- ② 鍋に①の調味料と玉ねぎ、鶏肉、にんじんを入れて煮る。(しっかり煮ると鶏の臭みがなくなるよ!) 煮立ったらネギを入れ、更に3分煮る。
- ③ 沸々しているくらいの火加減にし、卵液を注ぎ入れ、中火にして蓋をする。

(事業所番号 2312200369)

## 障がい者自立訓練事業所エール江南

住所：〒483-8308

江南市宮田神明町春日418-1

電話：0587-504-505



ぜひお気軽にお問合せください!

この新聞は、自立訓練事業所エール江南の利用者が実習をかねて作成しております。

