



# おいしく食べて **元気** になろう!

O・G・P (おいしく食べて・元気になろう・プログラム) を実践する すみだ花工房

## 🍴 みんなで食べる 楽しく食べる 🍴

就労継続支援施設である「すみだ花工房」では、「O・G・P (美味しく食べて・元気になろう・プログラム)」と題し、週1回、施設利用者の会食を実施しています。



週に1度の会食は、利用者の憩いの場です

施設利用者の中には、料理を作る機会が少なく、特に野菜がとりにくい方もいます。そこで、施設の管理栄養士である久我さんを中心に始めたのが「O・G・P (美味しく食べて・元気になろう・プログラム)」。

明るく楽しい雰囲気の中でバランスの良い食事をする中で、自分たちの食事についても意識してもらい、いつまでも元気に過ごしてほしい、という施設スタッフの想いが詰まったプログラムです。

この取組みによって、苦手な野菜が食べられるようになったり、食事のバランスを意識するようになった利用者の方もいるとか。

久我さんは、利用者の方から「バランスの良い食事をするとうるくなるんだよね」と言われ、とても嬉しかったそうです。

## 🍴 工夫を凝らしたメニューの数々 🍴

すみだ花工房では、利用者の方にバランスの良い食事をお楽しみいただくため、減塩を心がけたり、野菜を増やしたり、デザート糖分をとりすぎない等、様々な工夫をしているのだそうです。

美味しさはもちろんのこと、具材の大きさなど食べやすさにもこだわっているそう。また、ランチョンマットにはお品書きとともに、エネルギー量や塩分量も表記することで、利用者の方自身の食事の参考にしてもらおう工夫をしています。



野菜たっぷり！  
バランスの良い  
食事を提供して  
います

ランチョンマット  
には、エネルギー量  
などの栄養成分も  
記載



## 🍴 “美味しい”への想い 🍴

「利用者の方と一緒に食べることで、お名前と顔が分かってきて、距離がぐっと近くなりました。何よりも美味しく食べてくれる様子が見れて本当に嬉しい！」と話す調理師の湯川さん。利用者の方が「今日も美味しかった。湯川さん、ありがとう！」と、感謝の気持ちを伝えている姿がとても印象的でした。

「美味しい」はみんなを元気にして、幸せにするんですね。



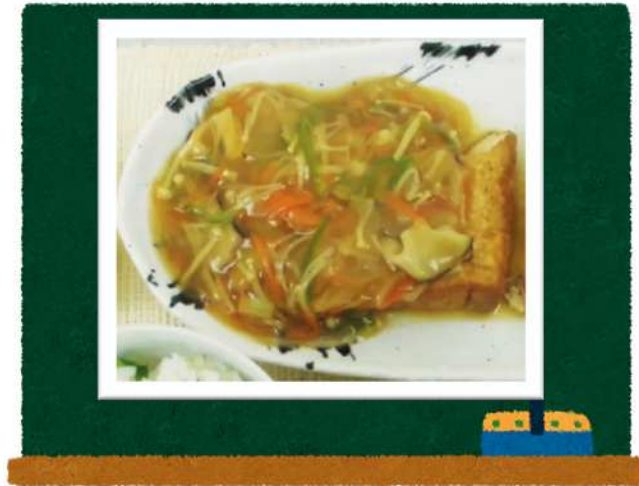
左から青島さん、久我さん、湯川さん、河野所長

# 野菜 レシピ

## 生揚げの野菜あんかけ



厚揚げに野菜たっぷりのあんかけで、ヘルシーなのにボリューム満点！



### 栄養価（1人分）

エネルギー	195 kcal
たんぱく質	12.0 g
脂質	11.3 g
炭水化物	10.7 g
食塩相当量	1.0 g

### 材料（1人前）

厚揚げ	100 g
生しいたけ	10 g
えのき茸	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
ピーマン	10 g
片栗粉	3 g
だし汁	50 ml

A：砂糖	0.5 g
みりん	2 g
しょうゆ	3 g
だし汁	30 ml

B：砂糖	1 g
みりん	2 g
酒	2 g
しょうゆ	4 g



### 作り方

沸騰したお湯に厚揚げをさっとくぐらせて、ざるにあげておく。（油抜き）  
にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、えのき茸は石づきをとり、ほぐす。  
生しいたけは、石づきは切り捨て、軸は短冊切り、傘は薄切りにする。

の厚揚げを斜めに半分に切り、Aで煮て下味をつける。

だし汁に、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのき茸の順に加えて煮る。

軽く火が通ったら、Bを加える。

にんじんが柔らかくなったらピーマンを加え、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

お皿に の厚揚げを盛り付け、 をかける。

### おすすめポイント



- ・もやし等、他のお野菜を使っても美味しくいただけます
- ・厚揚げは良質な植物性たんぱく質で、豆腐（木綿）と比べて、カルシウム、鉄などが多く含まれています。