

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第115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  
 レストランテイテア倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 黒い食材について

十和田は紅葉の季節でしょうか？ちょっと早いですか？奥入瀬溪流は3回ほど行きましたが、季節によって素敵な景色になりますね。私の大好きな場所の一つです。東京は、まだまだ気温が高いので紅葉は先の様です。季節も少しずつ変わり、今年も残り3ヶ月あまりとなりましたね。今私は東京六大学野球秋季リーグ戦中で、毎週土日は神宮球場に通っています。腕が真っ黒になり、お客様からは「腕がドラ焼きの様ね」と言われています。ドラ焼きという表現がピッタリなのです。法政大学野球部のサポートを始めて4年目ですが、昨年秋季リーグ戦は優勝し今年優勝すると2連覇(まだ、優勝はしていませんが。。。)です。選手達を見ていると、やはり食事が最大のポイントだと確信しました。選手達には5色を徹底的に伝えています。合宿所の食事でも5色を取入れ、特に黒食材(ワカメ・モズク・メカブ・きのこ類)は1日1回必ず食べさせています。一番の効果は排便です。野球選手は踏ん張る事が多いのでお腹の調子がポイントの様です。以前はメカブ・モズクは食事でだしても残す選手が多かったのですが、今では、人の分まで取って食べる選手が多発していると調理人さんが、苦笑いをしています。私はとても嬉しいです！皆さんも選手と同じように黒い食材は、しっかり食べてください。これからの季節には特に必要な食材で色です。黒い食材は免疫力を高める効果が期待でき、腸管免疫を高めます。腸は他の臓器と違い免疫をつかさどる最高の器官です。まずは、腸を綺麗にすることが重要ですが、綺麗かどうかの確認は排便時の匂いや出かたで確認できます。ツルっと出て匂いのないのが腸内環境の良い場合です。もしこの様な状態ではない時、無糖のヨーグルト(白)150gと黒(モズク・メカブ)や緑(キウイフルーツ)黄(オレンジ・黄キウイフルーツ)などを食べて、高タンパク質の食材を少なくすることです。

皆さんはお風呂のお湯に入るとおと思いますが、若い皆さんはシャワーが多いので、なるべく湯船に入り身体を温める事を意識してください。体温が高いと免疫細胞が活発に動きだし風邪や花粉症、癌などの病気の発症を抑制してくれます。

これから寒い冬がやってきます。腸活をしっかりして元気にお過ごしください。今日は岩手県からリンゴが届きました。リンゴの食物繊維も腸活には欠かせません。青森のリンゴも美味しいですね。

## 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

## 豆腐とかに玉甘酢あんかけ



### <コメント>

寒くなってくる季節の変わり目は、疲れも出やすく、食欲も減退しがちです。今回ご紹介するレシピは、甘酢あんをかけてさっぱりとした味で食べやすく、豆腐と卵を使っているのたんぱく質も補給できる一品です。元気に食欲の秋を迎えるためにもしっかりと食事をとって元気に過ごしていきましょう!

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー162kcal たんぱく質11.0g  
脂質8.8g 炭水化物8.1g 塩分1.7g

**<調理時間>** 約15分

**<材料>** 2人分 グラム 概 量  
絹豆腐……………100g (1/2丁)  
卵……………100g (2個)  
長ねぎ……………10g  
かにかま……………24g (2本)  
しいたけ……………20g (1枚)  
万能ねぎ……………2g (1/2本)  
ごま油……………4g (小さじ1)  
塩……………少々  
こしょう……………少々

### <甘酢あん>

水……………50g (1/4カップ)  
鶏ガラスープの素……………1g (小さじ1/2弱)  
酒……………15g (大さじ1)  
酢……………10g (小さじ2)  
しょうゆ……………9g (大さじ1/2)  
砂糖……………6g (小さじ2)  
片栗粉……………1.5g (小さじ1/2)  
水……………5g (小さじ1)

### <作り方>

- 豆腐はキッチンペーパーにくるみ耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で50秒温めます。粗熱がとれたら半分に切ります。
- 長ねぎは斜めに薄切り、かにかまは長さを半分にして手でさき、しいたけは薄切りにした後4等分に切ります。
- 万能ねぎは小口切りにします。
- ボウルに②、卵、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせます。
- フライパンにごま油を入れ熱々に温めたところに④を入れ、最初軽く箸でかき回し卵が少し固まってきたところで火を止め蓋をし、予熱で火を通します。
- 鍋に水、鶏ガラスープの素、酒、酢、しょうゆ、砂糖を入れ、煮立たったところで水溶き片栗粉を加えとろみをつけます。
- 器に①をのせ上から⑤⑥をかけ、最後に③を散らします。

## ポナール十和田から

### スマイルカフェ



### 9月行事からご紹介

#### 『お月見デザートプレート』

- ・うさぎまんじゅう
- ・梅ゼリー (ケアハウスで作った梅シロップの梅を使用しました)
- ・いもようかん
- ・コーヒー・梅昆布茶 (どちらか選択)



#### 敬老の目玉祝い膳



- ・散らし寿司
- ・かに・いくら添え
- ・有頭えびのお吸い物
- ・手作り茶碗蒸し
- ・ぶどう

#### 秋の味覚御膳



- ・栗おこわ
- ・きのこ汁
- ・秋茄子の揚げだし
- ・菊入りおろしなます
- ・みかん
- ・ぶどう

### 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60名、ケアハウスの入居者様22名、計82名の方からご協力頂きました。

- ①味付について 満足70名 やや満足9名 改善すべき3名
- ②料理の温度・固さについて 満足67名 やや満足11名 改善すべき4名
- ③メニューの内容・盛り付けについて 満足67名 やや満足13名 要望あり2名

・貴重なご意見、ご感想を頂き有難う御座いました。内容は厨房職員で共有し、より皆様にご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2年2月に実施予定です。