

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第120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

### ウイルスに負けない食生活

桃の節句が終わり少しずつ春めいてきましたが、今年は、厄介な新型コロナウイルスが世界中で蔓延しています。目に見えないウイルスとの戦いは、辛い日々ですね。私は、地方講演会などで外出が多く厳重に注意しています。1番の注意点は手洗いです。「うがい」をする事と言われても講演会場ではなかなかできません。もちろんマスク着用は必須ですが、マスクも売り切れて困っています(涙)

手洗い・マスク・うがいを行ったとしても、食事や睡眠をしっかりと取れてないと免疫力がアップしません。再度皆さんのお食事を見直してみましよう。

#### ① 毎回の食事に5色が揃っていますか

赤(トマト・人参・赤パプリカ・肉類・鮪・鮭・あずきなど、の赤い色の食材)

白(ごはん・パン・うどん・ジャガイモ・ヨーグルト・大根・白身魚・里芋・牛乳・バナナ・ニンニク・もやし、などの白い食材)

黄(納豆・かぼちゃ・サツマイモ・オレンジ・黄パプリカ、などの黄色い食材)

緑(ほうれん草・小松菜・ピーマン・キウイフルーツ・水菜・枝豆・大根葉・青しそ、などの緑の食材)

黒(わかめ・モズク・めかぶ・しいたけ・舞茸・しめじ・のり、などの黒い食材)

上記の様に見た目食材5色が揃う様に食べる事がポイントです。

#### ② 排便チェックはしていますか

特に黒い食材に含まれる食物繊維が腸管免疫を高めます。免疫力を高めるには、まずは腸を綺麗な状態しておく事です。腸が綺麗な状態は、排便時匂いが無い・うんちの出方がスルッとバナナ状で直径2.5cm~3cmの便が最高に良い状況です。この様な状態の時には、ナチュラルキラー細胞が、増えどんな病気がやっても心配ない身体作りが期待出来ます。まずは排便チェックしてください。因みに私は、1日3回バナナがツルっとそして臭いはありません。先日、大腸検査をしたところ先生から「君の腸は赤ちゃんの腸の様に綺麗だね。これから4年は検査しなくても大丈夫だよ」と言われました。「やったー！」と大きな声が出ました。2600年前の古代ギリシャの医師ヒポクラテスの言葉を思い出しました。「全ての病気は腸から始まる。食事では治せない病気は医者でも治せない」です。さあ皆さん自分の食事を振り返り、新型コロナウイルスに負けない食生活を推進しましょう。

## 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

## 白のスープ



### <コメント>

根菜たっぷりの白のスープをご紹介します。スープに無調整豆乳を入れると大豆たんぱくやイソフラボンのような栄養素に、まろやかさをプラスします。野菜もたくさんとれるので、野菜の甘味・旨味でより美味しく仕上がります。かぶ、れんこん、じゃがいもには免疫力に関わるビタミンCも含み、スープで体も温まりますので風邪予防にもつながります♪

**<栄養価>** 一人当たり  
 エネルギー79kcal たんぱく質3.3g  
 脂質1.2g 炭水化物14.2g 塩分1.1g

**<調理時間>** 約20分

**<材料>** 2人分 グラム 概 量  
 かぶ……………100g (中1個)  
 じゃがいも……………60g  
 たまねぎ……………50g  
 れんこん……………40g  
 水……………200g (1カップ)  
 顆粒コンソメ……………5.3g (小さじ2)  
 無調整豆乳……………100g

### <作り方>

- ① かぶはくし形に切り、たまねぎは薄切りに、じゃがいもとれんこんはいちょう切りにします。
- ② 鍋に①、水、顆粒コンソメを入れ火にかけます。煮立ってきたところで火を中火にし、10分ほど煮ます。
- ③ ②に豆乳を加え、温まったら火を止めます。

## ポナール十和田から



厨房の窓には赤鬼・青鬼が！  
節分住様です

手作りならではの  
美味しさを  
味わって頂きました！



2月行事から

### 節分行事食

太巻き寿司・一口いなり3種  
 ほうれん草おひたし  
 玉子豆腐のえびあんかけ  
 澄まし汁・梅



バレンタイン  
カフェ

厨房で焼きたての  
チョコクロワッサンは  
大好評！

・手作りチョコ  
クロワッサン  
・カラフル梅ゼリー

・ケーキ選択  
ショートケーキ  
抹茶・梅  
から

・飲み物選択  
コーヒー  
レモンティ

