



## 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&アクティブデイ 倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

### 腸管免疫力を高める

皆様お元気ですね!!今年の春はお花見もできず寂しい時間でした。コロナウイルスには世界中が困り果てていますね。東京は200人以上となって、日々おびえて過ごしています。3月1日から13日レストランディ&アクティブデイお休みしましたが、その後もコロナウイルスの勢いが増してきました。残念な事に志村けんさんが天国に逝ってしまいました。高齢者の方々が重症化するとされていますが、実は若者にも重症化するとの事例もある様です。免疫力を高めて過ごす事が大切です。コロナに勝つには自分の体は自分で治す事のできる免疫力をしっかりとつけましょう。黒い食材をたっぷりと食べて、排便チェックを忘れずに実行してくださいね。私は、最近大腸検査をしました。結果は医師から「赤ちゃんの様な腸です。とても綺麗ですから検査は4年後でOK」と言われ大喜び。前回もコラムで話しましたが、2600年前の古代ギリシャの医師ヒポクラテスが言っている言葉に「全ての病気は腸から始まる」腸が綺麗であれば病気にならず済むという事です。反対に腸が悪ければ、色々な病気がやってくるという事です。腸には腸管免疫がありますが、腸が悪いとこの免疫が働かないので病気に罹ってしまいます。黒い食材の食物繊維と黄色い柑橘系の果物でビタミンC(免疫力を高めます)をしっかりと取ってコロナウイルスに勝ちましょう!!

レストランディで甘夏ジャムの販売をしました(写真)甘夏とお砂糖だけで作った美味しいジャムにはビタミンCが一杯!そして食物繊維もたっぷりです。このジャムこそ、コロナ撃退ジャムとなって欲しいと思いました。レストランディのお客様達が購入して完売です。ご家族やお友達にプレゼントすると購入しています。このジャムは黄色いジャムとして、今後は5色ジャムを考えています。

今度は何ジャムを作ろうかな…と考えると楽しい気持ちで一杯になります。

早くコロナウイルスが終息して、安心した日々がほしいですね。

手洗い・うがい・マスクをしっかりとって皆さんも安全にお過ごしください。



## 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

## 赤のスープ



### <コメント>

今回は赤の食材を使った赤のスープをご紹介します。トマト味をベースにしたこのスープは市販のトマトジュースを使って簡単にできます。ただし、トマトジュースは必ず「食塩無添加」を書かれているものを選んでください。トマトに含まれているリコピンは活性酸素の働きを抑えるのに効果的な強い抗酸化作用が期待できます。

**<栄養価>** 一人当たり  
 エネルギー139kcal たんぱく質5.5g  
 脂質10.2g 炭水化物7.0g 塩分1.8g

**<調理時間>** 約20分

**<材料>** 2人分 グラム 概 量  
 ウィナー……………70g (4本)  
 トマト……………40g  
 にんじん……………20g  
 赤パプリカ……………20g  
 水……………300g (1カップ)  
 トマトジュース(食塩無添加)・100g  
 顆粒コンソメ……………5.3g (小さじ2)

### <作り方>

- ① ウィナーは斜めに4等分に切ります。
- ② トマトは熱湯で湯向きし5mm角に切り、にんじんは皮をむきいちょう切りに、赤パプリカは1cm角に切ります。
- ③ 鍋に①②、水、トマトジュース、顆粒コンソメを入れ煮ます。一煮立ちしてから火を中火にし5分ほど煮て、器に盛り付けます。

## ポナール十和田から

**かんぴょう・姫たけのこ  
 のり・人参・しいたけ  
 れんこん・油揚げ  
 錦糸卵・いくら の他**

～季節の味わい、菜の花と  
 具材たっぷりで彩り豊かに  
 盛り付けました～



## 3月の行事から

### ひな祭りメニュー

- ・ちらし寿司
- ・澄まし汁
- ・手作り茶わん蒸し
- ・甘酢生姜
- ・ミニ桜餅、いちご

椀だねは  
 ～旬のうどと  
 手まり麩です～



手作りの箸置きにはお内裏様とお雛様が

### 嗜好調査から

・2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します。  
 十和田デイサービスの利用者様35名、ケアハウスの入居者様22名、計57名の方からご協力頂きました。

- ① 味付について 満足47名 やや満足8名 改善すべき0名
- ② 料理の温度・硬さについて 満足47名 やや満足6名 改善すべき3名
- ③ メニューの内容・盛り付けについて 満足46名 やや満足11名 改善すべき0名
- ④ ご飯の固さについて 今のままで良い47名 もう少し柔らかい方が良い4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、安全で美味しい食事作りにお活用させて頂きます。

・次回は、令和2年8月に実施予定です。