

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第132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  
 レストランデイトEA倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 免疫力を高めるには

お雛祭りの季節ですね。少しずつ寒さもやわらぎ春めいてきましたが、十和田はまだまだ寒い日々でしょうか？

新型コロナウイルス発生から1年が過ぎ、日本で初めて、ワクチン接種がスタートしました。今は、医療従事者の皆様から接種していますね。私達が接種できる日はいつになるのでしょうか。

何はともあれ予防です！！予防をしっかりとすることがワクチン接種より大切なことだと思います。ワクチンをしたから安心ではありません。日頃からの意識がコロナ対策に重要です。免疫力チェックはしていますか。私は1週間に1回は確認をしています。皆さんも確認してくださいね。

#### <免疫力を高める5つのポイント>

1. 体温が36.2度以上
2. 食事はしっかり食べる(身体を温める食べ物や温かい食べ物を積極的に食べる)
3. お風呂は湯船につかり入り身体の芯まで温める
4. 軽い運動をして筋肉をつける(家の中でストレッチ)
5. 排便チェックをしっかりする

一番大切なのは身体が温かいことです。身体が温かいと免疫細胞が増えて身体を守ってくれます。高齢者になると毛細血管まで血液が行き渡らず、手足の先が冷たい人が多いです。毛細血管はあまり使われなくなると、「必要ない」と身体が判断し消えてしまい、血流が流れ出すと出現する不思議な血管です。常に手足の先までポカポカにしておく事が免疫を高めます。更にストレッチや軽い体操をして筋肉を付けると、代謝が高まり体温も上がります。最近では老若男女問わず低体温の人が増えてきました。今月は体温に着目して1ヶ月を過ごしてみましょ。

最近私は、仕事で静岡県三島市に行く事が多々あります。三島は富士山が後方にそびえ駿河湾に面した素敵な場所です。富士山は三島に行くたびに姿が違うのです。私は、富士山が大好きで必ず確認をしますがいつも素敵な姿で新幹線を降りた私を迎えてくれます。やはり富士は日本一の山ですね。写真の富士山はそれぞれの場所で撮影しました。ちょっとご覧くださいね。



三島駅のホームから



東名高速から



成城の事務所から

## 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

## もずく酢の酸辣湯（サンラータン）風



### <コメント>

今回は市販されているもずく酢のパックを使って電子レンジでできる簡単スープをご紹介します。スープなので野菜もとりやすく、冷蔵庫にある残り野菜を使って作るのもオススメです。最後にごま油とラー油を少々加えることで風味も加わり、美味しさをより一層引き立たせます。不足しがちな黒の食材もとることができるので、ぜひお試しください。

**<栄養価>** 一人当たり  
 エネルギー130kcal たんぱく質7.4g  
 脂質6.8g 炭水化物9.5g 塩分1.8g

**<調理時間>** 約10分

**<材料>** 1人分 グラム 概量  
 もずく酢(三杯酢)……70g (1パック)  
 卵………50g (1個)  
 にんじん………30g  
 えのきだけ………20g  
 万能ねぎ………1g  
 水………150g  
 塩………少々  
 ごま油………適量  
 ラー油………適量

### <作り方>

- ① にんじんは細切り、えのきだけは3cmの長さに切ります。
- ② 耐熱容器にもずく酢、①、割りほぐした卵、水を入れ混ぜ合わせ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で3分30秒加熱します。(500Wの場合は4分加熱してください。)
- ③ 最後に塩、ごま油、ラー油を加え、味をととのえます。

## ポナール十和田から

### 2月メニューから あったか汁のご紹介

～体を温め免疫力アップ～

馬肉汁



大鍋で煮込みます

たら汁



こちらのあらを  
下処理して  
丁寧に汁を  
取りました!

寒大根入りです!  
味が染み込んで  
美味しかったと  
好評でした!



バレンタイン  
ランチと  
カフェから

ランチはハート型人参を飾った  
カレーと華やかデザート!  
カフェでは、チョコケーキと  
淹れたてのヨービーで  
楽しんで頂きました

