



## 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  
 レストランドイデア倶楽部成城 施設長  
 アクティブイデア成城 施設長

### 沖縄県に行ってきました！

新緑の5月に入りましたね。東京では、お花が咲き乱れ緑が綺麗な季節になりました。十和田は桜の季節が終わり山々の緑が濃い季節になり始めましたか？私は4月14日～17日まで石垣島に行ってきました。もちろんお仕事ですが、1日だけ休養日があり竹富島に行ってきました。沖縄県は長寿の県でしたが、最近は生活習慣病が増加して長寿県ではなくなりました。美味しいお魚・野菜、黒糖等身体に良い食材を食べていた民族が、肉中心で味の濃い食事やインスタント食品を食べ始めた事が原因と言われています。赤・白・黄・緑・黒の5色を意識した時、生活習慣病・コロナウイルスの予防がスタートします。まずは黒い食材をしっかり食べる事です。ワカメ・昆布・メカブ・モズク・ひじきなどの海藻類には、多糖体という免疫力アップさせる成分が含まれています。そして、昔から日本人は海藻を食べ続けているので、この多糖体を消化吸収する能力があります。この点が欧米人とは違う身体の作りですね。十和田は、美味しい海の幸(海藻)がたっぷりある地域ですからしっかり黒い食材を食べてください。キノコ類も同様に黒い食材です。海と山の宝物が満載な十和田ですね。

石垣島ではモズクが今は旬でした。いつでもどこでも食べられるモズクですがワカメやモズクは春が旬です。石垣島からたくさんモズクを購入し、毎日美味しいモズクを食べ続けています。美味しいです！！

竹富島は人口380人消防署も警察署もありません。地域住民で協力し合い生活しています。犯罪者いない竹富島素晴らしいです。診療所は一つありますが、今はコロナ感染者が出ない事を日々祈っているそうです。コロナ感染者が出た時はドクターヘリで沖縄に搬送するとか離島の不便さがあります。まずは、国民全員が感染対策をすることです。皆さんもしっかり感染対策をして過ごしてくださいね。宮城県での感染者数も増大してきました。自分は感染しないという事は無いです。特に今は変異ウイルスが怖いですね。感染力が強く若い人でも重症化しやすいそうです。この国難を乗り切るには食事がポイントです。

石垣島の写真をご覧ください、心を和ませてくださいね。



## 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

### お知らせ

時分時131号の「杉本顧問のおすすめレシピ 里手と竹輪のからしマヨ和え」の記事中、里手にムチンが含まれている表記がありました。正確には里手のぬめりは「ムチン」ではなく「ガラクトン」という成分で、血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果があります。標記の誤りにつきまして深くお詫言いたします。



# 杉本顧問のおすすめレシピ

## 豚ニラごま酢そば



### <コメント>

ニラに含まれるアリシンはビタミンB1が含まれる豚肉と一緒に食べると疲労回復の効果が期待できます。ニラごま酢だれは冷奴のタレ、サラダのドレッシング代わりとなど使い回しが出来るので多めに作っておくのもオススメです。ニラは生のまま刻むことで風味よく美味しくいただけます。ぜひお試しください。

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー497kcal たんぱく質25.5g  
脂質15.9g 炭水化物61.2g 塩分4.0g

### <調理時間> 約20分

### <材料> 2人分 グラム 概量

干しそば(乾燥)……160g  
豚肉(しゃぶしゃぶ用)……120g  
ミニトマト……………40g (4個)  
【ニラごま酢だれ】  
ニラ……………50g (1/2把)  
すりごま……………9g (大さじ1)  
醤油……………36g (大さじ2)  
酢……………30g (大さじ2)  
砂糖……………9g (大さじ1)  
ごま油……………4g (小さじ1)

### <作り方>

- ① ニラは細かく切りボウルに入れます。すりごま、醤油、酢、砂糖、ごま油を加えよく混ぜ合わせます。
- ② そばは袋の表示どおりにゆで、流水で洗って水けをきります。
- ③ 鍋に湯を沸かし豚肉を入れ、色が変わったなら取り出します。
- ④ ミニトマトは湯むきし、半分に切ります。
- ⑤ お皿に②③①をのせ、④を添えます。

## ポナール十和田から

### 旬の手作りおやつ

#### 『抹茶葛餅 いちご添え』



黄沢に葛粉100%で作った上品な美味しさの葛餅に、きなこ黒みつをかけて召しあがって頂きました!

お品書きは  
官庁街の桜の  
写真入りです

皆様から、  
「美味しかった!  
ありがとう!!」のお声を  
沢山頂きました。

### 春の行事食

#### 『お花見弁当』



### 4月の行事から



県産  
タラの芽を  
使用

### 嗜好調査でのリクエストに お応えしたメニュー

#### 『天ぷら』

えび・いか・さつま芋  
今が旬の青森県産タラの芽  
の4種類です

#### 『刺身』

マグロ・こちらも旬のうい  
わかめの酢味噌掛けです

