

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第42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TEA倶楽部成城 施設長
アクティブデイ成城 施設長

今回は、「ニンニク料理」について

いよいよ9月です。東京は毎日暑い日が続き秋とはとてもいえない日々ですが、十和田は涼しいでしょうか？涼風が立つ頃に夏の疲れが出てきますので注意が必要です。8月28日（水）TBS（青森のチャンネルがわかりませんが・・・）午後4時53分スタートのNスタ（全国放送です）にテレビ出演しコメントを致しました。内容は疲労回復・疲れ予防というテーマです。東京のお肉のテーマパーク（7種類の肉料理）が行列になっているのは、夏バテを改善するためにお肉をたくさん食べることで疲労回復しようとする行動からです。しかし肉だけ食べても効果は半減です。豚肉にはビタミンB1（糖質をエネルギー変えるのに重要な栄養成分です）が多く含まれます。このビタミンB1を効率よく体内に取り込み効果を出すには匂いが少し臭い野菜（ネギ・タマネギ・ニラ・ニンニクなど）が持っている栄養成分硫化アリル（アリシン）が必要です。そこで、ニンニクが取り上げられました。ニンニクといえば十和田ですね。十和田のニンニク農家さんが登場して、農家さんが良く食べるニンニク料理を教えてくださいました。

- ① ニンニク入りご飯（ニンニクが栗かお芋のように炊き込まれていますが、ニンニクの量が多い。でもすごく美味しそうです。）
モロヘイヤ・味噌汁・酢の物
モロヘイヤにはビタミンB1が多く含まれているので、疲労回復効果が期待できます。
- ② ニンニクたっぷりラーメン（ラーメンのスープに大量のニンニクを入れて作りますが、これまた美味しいスープが出来上がりました）
焼き豚
焼き豚にもビタミンB1が含まれ、ニンニクとの組み合わせで疲労回復効果バッチリです。
- ③ ニンニクの唐揚げ（ニンニクを1個丸ごと唐揚げにして塩で食べるそうです。イタリア料理やカレー・ステーキでも油とニンニクの相性は良いので栄養価も大切ですが美味しい事が1番大切です）

そして、身体にたまった疲れ物質の乳酸を身体から出すにはクエン酸が必要です。クエン酸は柑橘類や酢の含まれていますから、キュウリの酢の物やレモンやゆず・オレンジ・キウイなどの果物も取り入れることも忘れずにしてくださいね。東京ではなかなか十和田のニンニクを購入できませんが、私もニンニクと豚肉を食べて疲れた身体を癒し、紅葉の秋本番を元気に迎えらる様に頑張ります。涼しい秋風が立つ頃、冬を元気に過ごす準備をしっかりとってください。

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

