

福祉の里

じぶん  
時分どき  
時

第47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TEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

### 今回は、「免疫力を高める食事」について

こんにちは！皆様お元気でお過ごしのことと思います。除夜の鐘を撞き新年を向かえて1ヶ月が経ちました。なんと時間が経つのが早いことでしょう。1月はインフルエンザやノロウイルスが世間を騒がしていますね。中国では鳥インフルエンザで多くの方々天国にいられました。ちょっと怖いですね。インフルエンザもノロウイルスも高熱が出て、お腹を壊して辛い状態になるようです。皆様の中でも罹ったことがある方もいらっしゃるのではありませんか。ニュースで小学生に質問をしている様子が映しだされていましたが、子供のコメントが「今まで罹った風邪より14倍辛い！」とても納得できるコメントです。相当辛いのでしょうか。こんなに辛い病気にならないためにも免疫力を日頃からつけておきましょう。杉本恵子の食材5色バランス法では「黒と緑」の食材です。「緑」ほうれん草・春菊・ブロッコリー・小松菜・チンゲン菜・水菜・キウイフルーツ・菜の花などの食材です。「黒」きのこ類(しいたけ・舞茸・しめじ・エリンギなどエノキだけは入りません)・昆布・わかめ・もずく・めかぶ・きくらげ・海苔・ブルーベリーなどの食材です。この黒い食材は特に腸を綺麗にする食物繊維が多く含まれていますが、カロリーはほとんどありませんからたくさん食べてください。腸には腸管免疫がたくさんあります。腸管が老廃物(便)でふさがれていると腸管免疫が働きませんから、食物繊維が多く含まれる黒い食材を食べ、乳酸菌をたっぷり含んでいるヨーグルトを毎日大さじ1杯程度食べると排便が良くなり効果的です。緑の野菜や果物には粘膜を強くするビタミンAが含まれビタミンCも含まれますから免疫力を高めます。もちろん食事だけではなく手洗いやうがいも忘れずに行うことが重要です。流行しているインフルエンザは特に空気感染する厄介な病気ですから人込みに出るときにはマスクも必要ですね。ノロウイルスは何しろ手洗い！あれ少し便がゆるいかな・・・などいつも違う時には下痢をしていなくても医師の診察を受けましょう。自分の身体は自分で守りましょう。そして、今月が過ぎれば暖かい春がやってきます。梅が咲いたり・桜がほころんだり楽しみですね。

### 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

# 杉本顧問のおすすめレシピ

## ● 5色のキッシュ ●



### <コメント>

赤(ベーコン)、白(玉ねぎ・牛乳)、黄(卵・チーズ)、緑(ほうれん草)、黒(しめじ)の5色揃ったレシピです。いろいろな組み合わせが楽しめる、彩りのよいメニューです。

難しそうなイメージのあるキッシュですが、パイシート・卵・牛乳の3点があればとても簡単に作ることができます。一品あると華やかな食卓になるので、ぜひお試しください。

### <栄養価> 一人当たり (1/16カット)

エネルギー99kcal たんぱく質2.9g  
脂質7.1g 炭水化物5.9g 塩分0.2g

### <調理時間>

約30分

### <作り方>

- ①フライパンで薄切りにした玉ねぎをじっくり炒めます。きつね色になってきたら、5mm程度に切ったベーコンと3cm程度に切ったほうれん草、石づきを切ったしめじを加えて炒め、塩・こしょうで調味します。
- ②オーブンを180℃に温めておきます。ボウルに卵を割り泡立て器でよく混ぜ、牛乳を加えて混ぜます。
- ③ ①の粗熱が取れたら②に加えてざっと混ぜます。
- ④耐熱皿に薄くのばしたパイシートを敷き詰め、③を流し入れて予熱したオーブンで20分ほど焼きます。
- ⑤1/16カットに切って、器に盛り付けます。

### <材料>耐熱皿1台分 グラム 概量

パイ生地(冷凍).....200g(2枚)  
ベーコン.....100g  
玉ねぎ.....100g  
ほうれん草.....125g  
しめじ.....50g  
サラダ油.....9g  
食塩.....少々  
こしょう.....少々  
牛乳.....180  
卵.....100g(2個)  
チーズ.....適量

## ポナール+和田から



### 新春! おみくじカフェオープンです!

今回のスマイルカフェは、新春運だめし! 皆さんに“くじ”を引いてもらい楽しんでいただきました。

それ!



何が出るかな

スイーツはこちら!  
『和風豆乳プリン  
~黒豆、金箔添え』



黒豆と金箔

手作り梅型ゼリー

蓋を開けるなり『わあ!』『かわいいわね~』  
『あなたは何が当たったの?』と、にぎやかなカフェとなりました。



### 行事食紹介



デイは大皿に盛りつけ

栗きんとん、伊達巻は手作りです。“皆様の健康を祈って”

### 食事から健康に~ 栄養教室ははじめました

デイサービスのレクリエーションの時間に月1回程度行っています。



担当栄養士です。



初回は『免疫力』のお話をしました。◎次回は、2/20(木)の予定です。