



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
 レストランティEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

時分時100号おめでとう

100という数字ですが凄いですね。継続は力なりと言いますがなかなか続かない事の方が多いです。皆様に支えられて100号になりました。有難うございます。これからも皆様にとって価値ある情報をお届けして参りますので、これからもどうぞ宜しくお願いいたします。

今回100回記念では、杉本恵子食材5色バランス健康法を再度確認して頂きたいと思います。スタートが5色でしたから100回記念は復習して必ず体得してください。

●食材5色バランス健康法とは？

食品を「赤」「白」「黄」「緑」「黒」という見た目の5色に分類し、毎食ごとに5色の食品を取るという健康法です。

赤 良質なたんぱく質 赤野菜はがん予防効果 基本食材＞肉(牛肉、豚肉、鶏肉など)、マグロ、アジ、エビ、人参、イチゴ、トマト、赤ピーマン、あずき、削り節など	白 主食となる食材 量はなるべく控えめに 基本食材＞ごはん、パン、うどん、豆腐、牛乳、卵白、大根、白菜、白身魚、ゴボウ、白滝、たまねぎ、りんご、山芋、じゃがいもなど	黄 卵にバター、豆製品 根類は食べすぎ注意 基本食材＞納豆、みそ、油揚げ、チーズ、みかん、卵黄、コーン、中華麺、レモン、南瓜、さつまいも、湯葉、黄ピーマンなど	緑 一日に方手いっぱい 緑黄色野菜で元氣回復 基本食材＞ほうれん草、小松菜、にら、ピーマン、ブロッコリー、キュウリ、キウイ、キャベツ、レタス、アスパラ、枝豆など	黒 食物繊維やミネラル豊富 多くとりたい食品 基本食材＞黒ゴマ、わかめ、昆布、のり、しいたけ、しめじ、黒豆、キクラゲ、もずく、そば、のりなど
--	---	--	---	---

●「食材5色バランス健康法」5つのルール

- ① 野菜や魚や肉などの食材の色を、《赤》《白》《黄》《緑》《黒》の5種類に分類する。
- ② どの色に分類するかは、ご自分の見た目の色で決めてOK!
- ③ 食材の色は、表面の色では無く、その食材の中身で多い部分の色を優先して決める。
- ④ 以下の食品は5色に入れない。

×飲み物 ×漂白、着色された食品 ×調味料

- ⑤ 食事メニューを選ぶ際に、出来るだけ5色の食材が入っているものを選びます。無い色の食材は次の食事に摂る努力をします。

●自分の食事を振り返ってみよう!

1日に3回のお食事を召し上がるとした場合、1年間で食べる食材の重さは約1t! 1tトラック一台分ですね。私達の体は全て、食べたお食事から出来ています。この1tの中に、「身体に良い食事」を載せるのか、「身体に負担がかかる食事」を載せるのかによって、このトラックが「元気な生活をエンジョイ」する道か「生活習慣病」の道に進むのかが決まります。

この先、元気な生活を送れるよう自身の食事の内容を振り返ってみましょう♪

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

● オクラとトマトのチャンプルー ●



<コメント>

チャンプルーとは琉球語で「混ぜこぜにした」という意味です。食材の5色が揃う上に、体の疲れを取るためにも大切なビタミンB₁を含む豚肉やオクラ、抗酸化作用のあるリコピンを含むトマトも取れる一品です。おかかとごま油の風味が食欲をそそります♪季節の変わり目も食事をしっかりとって、元気な体作りをしていきましょう!

<栄養価> 一人当たり

エネルギー173kcal たんぱく質16.5g
脂質9.1g 炭水化物6.8g 塩分0.9g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概 量

豚しゃぶしゃぶ肉…60g
オクラ……………60g (6本)
トマト……………100g (1個)
木綿豆腐…………100g (1/2丁)
まいたけ…………50g (1/2パック)
卵……………60g (1個)
かつお節…………3g (1パック)
ごま油……………4g (小さじ1)
しょうゆ…………9g (大さじ1/2)
塩……………少々

<作り方>

- ① 豚しゃぶしゃぶ肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② 木綿豆腐はクッキングペーパーに包み、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(500W)で1分30秒ほど加熱し水切りをします。粗熱がとれるまでそのままにしておきます。
- ③ まいたけは石づきを切り、手でほぐしておきます。
- ④ オクラは塩が入った熱湯でさっと茹で、斜めに薄切りにします。トマトは湯むきし、食べやすい大きさに切ります。
- ⑤ ごま油を入れ熱したフライパンに、豚肉を入れ焼きます。②を手でちぎりながら入れ、③と一緒に炒めていきます。豆腐に焼き色がつくまで炒めます。
- ⑥ ⑤にしょうゆと塩を加え全体を混ぜ合わせ、溶き卵を回し入れます。半熟になったらところで、④とかつお節を加え混ぜ合わせます。

ポナール十和田から

■スマイルカフェ新メニュー 第2弾!

旬フルーツの
カラフルトライフル♪
いちご・メロン・チェリー



☆トライフルとは?



英語でTrifle

イギリスのデザートで、カスタードクリームやスポンジケーキ、フルーツを器に入れて層に重ねたデザートです。

人気
NO.1



ゆったりとした
午後のひととき♪

■誕生日 季節の彩り御弁当



初夏のお弁当は散らし寿司に

蒸し海老と穴子をのせ華やかに盛りつけました。

旬の野菜、フルーツ(今回は赤肉メロン)を盛り込んだ特別膳です。