

福祉の里

じぶん  
時分どき  
時

第103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

### 野菜の効能について

東京は急に寒くなりました。私が2～3日出張している間に、気温が下がり肌寒い日々です。「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが本当にそうですね。日本は四季があり幸せだと感じていますが、紅葉はまだ先のようです。十和田はすでに紅葉が始まっていますか？東北の紅葉は綺麗ですね。今年も3ヶ月で終わりですが、体には気をつけて良い1年だったと思えるようにお過ごしくださいね。今年インフルエンザの流行が早い様です。TVでも新薬の紹介がされていますが、インフルエンザに罹らない体づくりの方が大切です。あくまでも薬は、重症化しないためですから、食べ物から身体を作っていきます。以前もお話ししましたが、私達は1年間に1トントラック1台分の食材を食べています。講演会でこの話をすると「えーそんなに食べているかな？」「1トンなんて食べてないよ」などの話題が沸騰します。

先日8月31日野菜の日に「野菜シンポジウム」があり、南極大陸昭和基地で調理師として観測隊員の食事を作っている先生と講演をしました。なんと皆様聞いてください。昭和基地に向かう観測船に積む食糧が、1人1トン食べる事を考えて船に積み込むそうです。30人いれば30トン+15トン(予備の食材)=45トンです。空輸は出来ないの1年分持って南極に向かいます。私の考えは間違いではなかったと実感しました。そして南極は白の世界です。色が無いと人は精神的に不安定になり、イライラすることが多くなり人間関係が時には悪くなることもあるようです。そこで野菜の色が重要です。赤・黄・緑・黒が並ぶカラフルなお料理を食べる事と精神的にも肉体的にも安定し、調査研究が進むと話されていました。

私も普段から気にもしていませんが、お話の中で生野菜をサイロで作っていると聞き耳を傾けると、とても面白いお話をしていました。それは野菜の素晴らしさです。栄養学的ではなく生野菜の耳の奥から聞こえてくるシャキシャキとする音(聴覚)見て楽しむ彩り5色(視覚)口の中で噛む(食感)がとても重要だという事です。今まで考えた事ありませんでした。皆さんもこれから食事をする時に、意識してみると普段の食事が少し変わるかもしれませんね。

最後に風邪予防に効果的な色は緑と赤の野菜です。脂溶性ビタミンAが多いので少しの油と一緒に食べると良いでしょう。

## 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

## ● 鮭のきのこヨーグルトソース ●



### <コメント>

今回は「ヨーグルト」と「味噌」の発酵食品を使った一品です。秋は気温の変動が激しい季節で、疲れや食欲不振を感じる「秋バテ」というのが近年話題です。秋バテ予防には、胃腸の健康を整えることが大切で、発酵食品ときのこの食物繊維の組み合わせは腸内環境を整えるのに効果的です。季節の変わり目も元気に過ごしていきましょう!

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー154kcal たんぱく質16.7g  
脂質7.0g 炭水化物6.3g 塩分1.9g

### <調理時間> 約35分

### <作り方>

- 舞茸は石づきを取り手でほぐし、しいたけは軸を取り薄切りに、えのきだけは石づきを取り3等分にしほぐします。たまねぎは薄切りに、ベビーリーフを水洗いし水気を切っておきます。
- 鮭は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをして5分ほどおき、水気を拭いて小麦粉をまぶします。
- フライパンにオリーブ油を熱し、②の両面をこんがり焼いて、蓋をして中弱火で7分ほど蒸し焼きにします。火が通ってから一度取り出します。
- ③に①を加え全体的にしんなりとするまで炒め、ヨーグルト・味噌・顆粒だしを加え、煮ます。煮立ったところで火を止めます。
- お皿にベビーリーフと③を盛り付け、上から④をかけます。

### <材料> 2人分 グラム 概 量

鮭……………120g (2切れ)  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
小麦粉……………適量  
オリーブ油……………6g (大さじ1/2弱)  
【きのこヨーグルトソース】  
舞茸……………20g (1/5パック)  
しいたけ……………20g (2枚)  
えのきだけ……………20g (1/5パック)  
たまねぎ……………40g (1/5個)  
ヨーグルト……………70g (1/3パック)  
味噌……………12g (小さじ2)  
顆粒だし……………3g (小さじ1弱)  
【付け合わせ】  
ベビーリーフ……………10g

## ポナール十和田から

こちら  
白玉チーム  
で～す

♪ポナールの入居者様と  
ずんだ白玉作りを行いました♪

こちら  
ずんだあんチーム  
で～す



2チームに分かれて  
スタートです



皆さん  
一緒に

いただき  
ま～す!



完成です!!



和やかムードでどんどんできあがっていきます♪

※十和田デイサービスセンターでも、「ずんだ白玉作り」を行いました♪利用者様からもご好評をいただきました。

## ■8月カフェのご紹介♪

敬老の日「お祝い膳」

お祝い  
カード

秋分の日「秋の味覚御膳」



旬の味覚を  
集めたメニュー

かに豪華!  
ちいらし寿司  
添え