

福祉の里

じぶんとき
時分時

第104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
- レストランデイトEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

良い循環で良い便り

十和田の紅葉がテレビで放送されていました。奥入瀬溪流から十和田湖にかけてでしたが、外国人観光客もたくさんご覧になっていました。私も7年前にスタッフと母と一緒に奥入瀬溪流をサイクリングし、彩り鮮やかな木々ととても綺麗な溪流を思い出します。テレビの中でインタビューされていた方々も同様なコメントをしています。癒されて心も綺麗になり、旅行を続けるご様子でした。紅葉で感じたのは色です。今年も残すところ2ヶ月あまりですが、今年1年を復習して色のお話をしたいと思います。

私は5月～9月中日本国中を講演会で飛び回っていましたが、元気一杯で過ごすことが出来ました。それは、「食べたら出る・食べたら出る」をしっかり繰り返し、良い循環が出来ていたからだと思います。食べるは杉本恵子食材5色バランス健康法をしっかり意識して、出るは大きな便り(大便)を必ず確認することです。皆さんはどうですか？しっかり循環していますか。

農業でも良い作物を作るには循環型農業と良く聞きますね。人間の体も同じです。食べ物が身体を作り、大きな便りが身体の状態を私達に教えてくれます。循環に必要な色は「黒」きのこ類・海藻が黒の中でも一番大切な食材です。私のお勧めは、サラダを食べる時にドレッシング代わりに、コンビニやスーパーで販売されている「モズク酢」「メカブ」を上からかけて食べることです。講演会で話をして、実践している人が増えていますが多くの方々が腸の働きが良くなり、大きな便りが良い便りになっています。では良い便りとはどんな便りでしょうか。匂いが無くて、ツルっと出て、お腹の中がすっきりするそんな便りです。皆さんはどうですか？匂いが無いと話すと多くの方は「そんなはずはない！臭いのが当たり前」と言いますが、大きな便りやおならは匂いが無いのが良い循環が出来ているという事です。臭い！臭い！大きな便りとおならの場合は、改善しないと大きな病気がやってくるかもしれません。

今日の朝トイレに行き「大きな便りが臭い！」という場合は、昼食と夕食・あくる日の朝食で、白い食材ヨーグルト(無糖が良い)150gと黒い食材と緑の食材をたっぷり食べます。主食・主菜は食べない事です。ごはんやうどんの炭水化物と卵・肉・牛乳などのたんぱく質は控える事が良い循環に必要な事です。皆さん残り2ヶ月風邪などをひかない様にお元気にお過ごしくださいね。

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

杉本顧問のおすすめレシピ

● なすときのこの南蛮漬け ●



<コメント>

秋が旬のきのこを調味料と煮詰めるので、きのこの旨味も楽しめる一品です。えのき茸は黒の食材に入りませんが、他のきのこは“黒の食材”に分類され、食物繊維を含み便秘の改善にも効果的です。なすに含まれるカリウムは体の熱を逃がす働きがあるので、体を冷やしたくない季節は十分に火を通して調理するのがオススメです。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー150kcal たんぱく質2.5g
脂質7.1g 炭水化物18.4g 塩分1.0g

<調理時間> 約25分

<材料> 2人分 グラム 概 量
なす……………80g (1本)
エリンギ……………20g (大1/4本)
まいたけ……………40g (約1/2パック)
えのき茸……………40g (約1/2袋)
長ねぎ……………10g (1/10本)
ピーマン……………20g (約1/2個)
赤パプリカ……………20g (約1/8個)
油……………16g (小さじ4)
酢……………30g (大さじ2)
みりん……………54g (大さじ3)
砂糖……………9g (大さじ1)
醤油……………24g (大さじ2)

<作り方>

- ① エリンギは2cmの長さの薄切り、まいたけとえのき茸は石づきを取り2cmの長さ切ります。
- ② 長ねぎはみじん切りにします。
- ③ なすはへたを取り、一口大に切ります。
- ④ ピーマンは細切りに、赤パプリカはグリルで焼き皮をむき細切りにします。
- ⑤ フライパンに油(小さじ1)を入れ熱し、①②を加え全体がしんなりしてきたところに酢、みりん、砂糖、醤油を加え沸騰するまで煮詰め、バットに移しあら熱を取ります。
- ⑥ フライパンについている調味料をキッチンペーパーでさっと拭き取り、油(小さじ3)を入れ熱し、③④をよく炒め⑤に入れます。
- ⑦ あら熱が取れたところで、器に盛り付けます。

ポナール十和田から

■冬は注意しましょう!

11月~
2月に
発生!

ノロウイルスによる 食中毒の予防

家庭でできるポイント!

- ・普段から家族や自分の健康状態に注意する。
- ・症状がある時は、食品を直接触らない。
- ・手洗いを十分行う。指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲等。
(洗うタイミングはトイレの後・調理の前後)
- ・調理器具の消毒 (洗剤などで十分に洗浄し、熱湯消毒等をする)。

・食品を調理する時は、中心温度85~90℃で90秒以上加熱する。
(二枚貝はノロウイルスに汚染されている可能性があるため、要注意!)

厨房での衛生管理について

厨房では安全で美味しい食事を提供するよう、日々気をつけています。

- ① 食材搬入時は品温を測ります。
- ② 生野菜や生果物は消毒後調理をします。
- ③ 加熱する肉、魚は必ず中心温度を測ります。
- ④ 使用する食器・調理器具は熱風乾燥機で消毒後使用します。
- ⑤ まな板・包丁は野菜・肉・魚別に分けて使用、洗浄をします。
- ⑥ 布巾、食器洗いスポンジは毎日煮沸消毒をします。
- ⑦ 厨房内は毎日清掃し、床はモップで消毒をします。



食器・調理器具を
熱風消毒
しています。

衛生を
心掛けて
います。

