



福祉の里

じぶん とき とき

第108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
 レストランティTEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

5色健康法で免疫力アップ

いよいよ3月です。梅の花から桜へと季節はうつり代わります。十和田はまだまだ雪の中ですか。今年の雪の量は多いのでしょうか？東京の雪はちらつく程度でした。でも、寒い暖かいが繰り返されて体調不良になる方々が多いようです。これからは花粉の季節、一難去ってまた一難です！昔に比べて体調を崩す人が多いのは、免疫力が落ちているからだそうです。ご自分に免疫力があるか少ないかを、下記の質問で確認してみましょう。

免疫力チェック (思い当たるものにし点を付ける)

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------|
| 1. 食生活が不規則 (朝食を抜く深夜に夜食を食べる) | <input type="checkbox"/> | |
| 2. 肉・魚・野菜のバランスが偏っている | <input type="checkbox"/> | |
| 3. お酒をたくさん飲む | <input type="checkbox"/> | 0点～3点 |
| 4. 食欲がない | <input type="checkbox"/> | 免疫力の低下はみられません。 |
| 5. 一人で食事をする機会が多い | <input type="checkbox"/> | 油断起禁物 |
| 6. タバコを吸う | <input type="checkbox"/> | 4点～7点 |
| 7. 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> | 免疫力低さみ。改善しましょう。 |
| 8. 運動不足 | <input type="checkbox"/> | 8点～10点 |
| 9. 睡眠不足 | <input type="checkbox"/> | 免疫力かなり低下しています。 |
| 10. 体温が35.9度以下 | <input type="checkbox"/> | すぐに対策を！ |

皆さんの免疫力はいかがでしたか？皆さんの免疫力は、ばっちりだったのではありませんか。ご家族にもぜひチェックさせてあげましょう。免疫力アップのカギを握るのは食生活！食材5色の習慣で体を変えましょう。

- 人参(赤)..... 人参に含まれるβ-カロテンは身体に入るとビタミンAに変わり粘膜強化(風邪やインフルエンザの予防)
- ヨーグルト(白)..... 乳酸菌やビフィズス菌を含んで腸内環境を強化する。
- ニンニク(白)..... 十和田特産のニンニクにはアリシンという殺菌・抗菌効果がある。
- 納豆(黄)..... 納豆も発酵食品ヨーグルトと同じ効果
- 青菜(緑)..... 優れた抗酸化作用を持つビタミンA・C・Eを多く含む
- 海藻(黒)..... 海藻のねばねばの素フコイダンには抗酸化作用がある

まずは、食事で改善してみる事がポイントです。毎日毎日何を食べたか、食べる事を意識する、それが健康の秘訣です。免疫力をアップしてこれからやって来る春を、元気に過ごしてください。十和田は一気に春になりますね。雪の下には春の草花が今か今かと待っています。

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色のチンジャオロースー ●



<コメント>

豚肉・赤パプリカ(赤)、ねぎ(白)、たけのこ・黄パプリカ(黄)、ピーマン(緑)、しいたけ(黒)の5色がそろい、栄養バランス整う上に、献立を作る際にメイン料理でも、副菜でも彩りがプラスされる嬉しいレシピです。ご家庭で召し上がる際には、たっぷりのご飯にのせてチンジャオロースー丼にするのもおすすめです♪

<栄養価> 一人当たり

エネルギー162kcal たんぱく質11.5g
脂質7.3g 炭水化物11.0g 塩分0.9g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概 量

豚もも肉……………100g
[a]しょうゆ……………3g (小さじ1/2)
[a]酒……………5g (小さじ1)
ピーマン……………80g (2~3個)
赤パプリカ……………10g
黄パプリカ……………10g
しいたけ……………1g
たけのこ(水煮)………40g
サラダ油……………4g (小さじ1)
しょうが(みじん切り)…4g
ねぎ(千切り)……………2g
[b]しょうゆ……………6g (小さじ1)
[b]酒……………5g (小さじ1)
[b]砂糖……………3g (小さじ1)
[b]オイスターソース…3g (小さじ1/2)
[b]顆粒中華だし………0.5g (小さじ1/6)
[b]片栗粉……………3g (小さじ1)

<下準備>

○黄パプリカと赤パプリカは、半分に切り、ヘタ・種・ワタを除きグリルで焦げ目がつくまで焼き、皮をむいておきます。

<作り方>

- ① 豚もも肉は、幅5mmの細切りにして[a]をもみ込み下味をつけておきます。
- ② ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカはヘタ・種・ワタを除き、幅5mm程度のせん切りにします。たけのこの水煮と椎茸も、ピーマンの大きさに合わせて、せん切りにします。しいたけは石づきを取り、3mm程の薄切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚もも肉をほぐしながら入れて、焼き色がついたら取り出します。
- ④ ③のフライパンにサラダ油にねぎとしょうがを入れ香りが出るまで炒めます。
- ⑤ ④に②を加え強火で炒めます。
- ⑥ ③の豚もも肉をフライパンに戻し、良く混ぜ合わせた[b]を加え炒め合わせます。
- ⑦ ⑥を器に盛り付けたら出来上がりです。

ボナール十和田から

■節分行事食のご紹介



太巻きも手作りです!
厨房内を覗いてみましょう!!

メニュー
太巻き寿司
とろろ山菜そば
ほうれん草おひたし
みかん



2名体制で
どんどん巻いていきます～



巻いたらカット作業です!

■スマイルカフェより



カフェは普段厨房内での作業が多い厨房職員にとって、利用者様と直接コミュニケーションできる大切なひと時でもあります♪写真は今年度入社した職員2名です。

♡バレンタインスイーツ♡



HAPPY VALENTINE'S DAY

十和田デイサービスではおやつの時間にケアハウスでは夕食時のデザートとしてご賞味頂きました。