



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TEA倶楽部成城 施設長
アクティブデイ成城 施設長

細菌と腸内環境

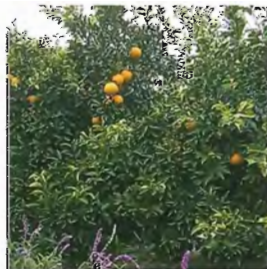
年明けから早いもので2月ですね。暖冬な今年は十和田も暖かいですか。

天気予報では暖冬とか気温が高いと聞きますが、なかなか体感できないのは、私の身体が冷えているのかな…と考える今日この頃ですが、私は体温が高いので普段から元気一杯なのでちょっと不思議ですが…。体温が低いと免疫細胞が増えないので、風邪やインフルエンザ、花粉症等々の病気に罹りやすくなります。身体は特に温かくしておきましょう。

中国で発生したコロナウイルスは、今後どうなっていくのでしょうか。疾患を持っている方々が重症化しているようですね。とても心配です。

武漢から帰国してきた皆様の中にも発症しています。うがい・手洗いを強化する様に注意喚起されていますね。先日友人のドクターと話していると下記の様な話題が出ました。うがいの仕方ですが、最初から喉に水をぶつけてゴロゴロとするだけでは、口の中にある細菌を洗い流す事ができないとの事です。まずは、口の中をブクブクと3回くらい洗ってから喉をゴロゴロと濯ぎます。そして、うがいは外出から戻った時だけではなく、お家の中にいても気づいたら行う事がポイントです。水分補給で水やお茶を回数多く飲む事は、喉の乾燥を防ぐだけではなく細菌やウイルスが身体の中に入るのも予防します。腸内環境も意識しましょう。排便時の匂いや量、出方の確認です。まず、とても嫌な臭いがあるのは✕です。✕の時は腸内環境が悪い時。腸内細菌の悪玉(大腸菌やウェルシュ菌など)が腸の中にたっぷりある時です。「食べたら出す(排便)」をしっかり意識して生活すると怖い菌が万が一体内に入ってきてても安心です。私は腸内環境だけは自信があります。直径3cm長くて匂いが無いのです。身体と一緒に腸も元気一杯だから病気知らずです。食事は5色で、赤・白・黄・緑・黒の5色の中で腸内環境を良くするのは黒食材です。1日1回はしっかり食べてくださいね。

1月末ですがお休みの時に甘夏ジャムを作りました。黄ジャムですね。レストランデイのお客様達が召し上げるヨーグルトの上にかけるジャムです。写真の様に出来ました。



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

黒のスープ



<コメント>

今回は「黒」の食材を使った黒のスープをご紹介します。具材にしいたけ、ぶなしめじ、焼きのりと旨味と風味が豊かな食材を使っているため、調味料の使用量も少なくなり減塩効果も期待できます。また、不足しがちな食物繊維も補えます。寒い冬は免疫力に関わる腸の中を整えて、元気に過ごしましょう!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー23kcal たんぱく質3.0g
脂質0.4g 炭水化物5.7g 塩分0.4g

<調理時間> 約10分

<材料> 2人分 グラム 概 量
しいたけ……………50g (中3枚)
しめじ……………100g (1パック)
長ねぎ……………30g (1/3本)
焼きのり……………3g (1枚)
水……………300g
和風だし(顆粒)……………2g (小さじ2/3)

<作り方>

- ① しいたけは軸と石づきをとり薄切りにし、しめじは石づきをとりほぐします。
- ② 長ねぎは斜めに薄切りにします。
- ③ 鍋に①②、水、和風だし(顆粒)を入れ、火にかけ具材がしんなりするまで煮ます。
- ④ ③に焼きのりを手で小さくちぎりながら入れ、器に盛り付けます。

ポナール十和田から



1月行事から

1月7日 七草粥



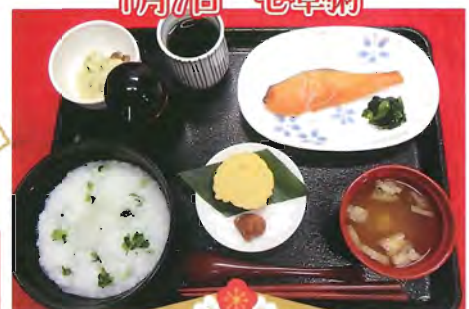
元旦 ケアハウス朝食膳

白玉団子入りのお雑煮
かに蒸し玉子
紅白千枚漬物
みかん



花型ごはん・お吸い物
紅白かまぼこ・黒豆・数の子
伊達巻・栗きんとん
氷頭なます・煮物
抹茶わらび餅いちご添え

元旦 昼食 末節料理



七草粥・梅干し・味噌汁
銀鮭の塩こうじ焼き
手作り伊達巻
おろしなます



白玉はケアハウスの
入居者様と一緒に
作りました!



可愛い
だるまさんが
お出迎え☆

新春スマイルカフェ
「鏡開き」
豆腐白玉おしるこ