

福祉の里

じぶんとき
時分時

第124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

良い腸内環境づくり

時間が経つのはあっという間ですね。今年も半分が終わりましたが、コロナウイルスの影響で年の初めから日本国中が大変な状況でした。今もまだまだ収束せずに東京は毎日50人以上の感染者が出ています。東北岩手県は、感染者ゼロという素晴らしい結果を継続中ですが、皆様が住む東北エリアの意識の高さに脱帽です。これは管理栄養士としての見解ですが、やはり食事が違うのではないのでしょうか。私の住む東京では、コロナ渦になる前は自分で食事を作る人はとても少なく、外食やデパート、スーパーなどでお惣菜を購入して自宅で食べる人が多く見受けられました。皆様はご自分で作った物、ご家族が作ってくださった物を召し上がっているのだから心配はありません。外食などが多くなると野菜不足・海藻不足に陥ります。黒や緑・赤の食材を食べる量が極端に減ります。食べないと身体はどうなるかという、腸内環境が最悪の状況になり腸管免疫が上がらず病気を呼び寄せてしまう事になります。以前もお伝えしましたが「全ての病気は腸から始まる」この言葉は本当凄い言葉です。何しろ腸内環境を良く保ち続ける事が、コロナウイルスだけではなく他の病気の予防につながるのです。皆さんは腸内環境には自信がありますか？私は赤ちゃんの様な綺麗な腸だと、大腸検査の時にDrから言われましたよ。

下記の問いに○が付けば腸内環境はバッチリです。

- ① 毎日排便が1回以上ある。
- ② 排便は臭くない(かすかな臭いはありますが、鼻を突くような臭いではありません)
- ③ 座って5秒～8秒でスルッとでる。
- ④ 水洗トイレの場合水に浮く。
- ⑤ 排便後お腹の中が気持ち良い。

以上5問ですがいかかでしょうか？

全問○の方この調子で食事はばっちりです！ただし腸はストレスに弱いので気をつけましょう。

1つでも○が付かなかった方は、まずはご自分の食事に黒い食材、海藻やキノコ類を毎日1回少し量は多めに食べてください。お薦めはモズク酢やメカブ・わかめ・ひじきを食べる事ですね。そして白い食材ヨーグルトを大さじ2杯強食べる事です。青森野辺地の白い蕪も食物繊維たっぷりですから黒同様お薦めです。

私は、八百屋さんで野辺地産の蕪が販売されていると必ず購入して、蜂蜜と酢漬けにしてサラダ感覚で毎日食べています。柔らかくて美味しいです。

今が旬の蕪もしっかり食べてください。コロナなんて怖くない！！ですね。

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

5色の揚げ出し



<コメント>

今回は梅雨の季節にさっぱりと楽しめる5色の揚げ出しをご紹介します。鮭の赤い色はアスタキサンチンという成分で、抗酸化作用だけでなくパソコンやスマートフォンによっておこる眼精疲労の軽減効果も期待できます。これから緑色、赤色、黄色など鮮やかな色の食材が旬を迎えるので彩りも良く、食欲がわく一品です。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー198kcal たんぱく質14.6g
脂質11.7g 炭水化物8.0g 塩分0.9g

<調理時間> 約25分

<材料> 2人分 グラム 概 量
生鮭……………120g
塩……………少々
なす……………40g (1/2本)
オクラ……………20g (2本)
しいたけ……………20g (1枚)
かぼちゃ……………30g
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
大根……………100g
めんつゆ(3倍濃縮)・15g
水……………45g

<作り方>

- ① 生鮭は食べやすい大きさに切り塩をふり5分おき、水気をふきとります。
- ② なすは乱切り、オクラはヘタを取り、しいたけは半分に切り、黄パプリカも大き目の一口大に切ります。
- ③ ①②に片栗粉をまぶします。
- ④ フライパンに揚げ油を入れ加熱し170℃になったら、②の食材から順に揚げます。
- ⑤ 大根をすりおろし、鍋にめんつゆと水を入れ火にかけます。
- ⑥ 器に④を盛り、大根おろしをのせ⑤をまわしかけます。

ポナール十和田から



焼きあがって
くると食堂が
甘い香りで
一杯に
なりました～

厨房スタッフがお作りして提供させて頂いています。

今回は「あんバター入り抹茶どら焼き」でした。どら焼きの生地を食堂で焼き、出来立てを召しあがって頂きました。



餡をはさんで出来上がり!



お肉を柔らかく・しっとり
仕上げるポイント!

- ①お湯はグラグラグ煮たせず、フツフツ弱火のお湯でぐらせます。
- ②お肉に火が通ったら冷水ではなく、ぬるめの水にさっとぐらせ取り出します。

わかめ海藻や薬味(おろし・しそ・みょうが等)を添えると栄養バランス満点の1品に。豚肉の余分な脂が抜け、野菜もたっぷり摂れる「豚しゃぶ」はごまだれ・ポン酢とタレも大好きで味が楽しめます。ご自宅の1品にいかがですか?

夏におすすめ!

さっぱり豚しゃぶ

メニュー

