

福祉の里

じぶんとき
時分時

第128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
 レストランテイテア倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

免疫力アップでウイルス撃退！

こんにちは！！いよいよ11月です。紅葉も進み冬がやってきますね。今年は、年明けからコロナコロナで大変な日々でした。マスクが手放せません。冬は温かくて良いかもしれませんが、肌荒れがひどくなる女性が多いようです。そして、これからの季節はインフルエンザとコロナとの戦いが始まります！！免疫力をしっかりとつけてウイルスには勝つ！ですね。

免疫力とは、身体が病気などに対抗する力の事です。私達の身体はウイルスなどの外敵や体内で発生する癌細胞などに日々脅かされています。こうした脅威から私達を守り健康な日々を過ごせるのも免疫力のおかげなのです。免疫力が強いかわ弱いかで、私達の運命は変わるくらい大切なものですね。さあ皆さんの免疫力はどうでしょう。下記の免疫力チェックシートで確認してみましょう。

免疫力チェックシート

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| 1. 食生活が不規則 (朝食抜く。深夜に夜食を食べるなど) | 6. たばこを吸う |
| 2. 肉・魚・野菜のバランスが偏っている。 | 7. 入浴はシャワーのみ。 |
| 3. お酒をたくさん飲む。 | 8. 運動不足 |
| 4. 食欲がない。 | 9. 睡眠不足 |
| 5. 一人で食事をする機会が多い。 | 10. 体温が35.9度以下 |

*免疫力チェック！「はい」1つにつき1点とし、合計点を確認します。
結果はいかがでしたか？

0～ 3点 免疫力の低下がみられません。ただし油断禁物！

4～ 7点 免疫力低下がみえます。是非改善しましょう

8～10点 免疫力かなり低下しています。すぐに対策をとりましょう。

食事では緑と黒の食材をしっかり食べる事です。毎日の排便チェックを忘れずに行ってくださいね。排便が臭い、出にくいのは要注意です。まずは日々黒い食材(海藻やキノコ類)をたっぷり食べて腸内環境を改善することが免疫力アップにつながります。次は発酵食品(納豆・ヨーグルト・自家製ぬか漬)そして、十和田名産にんにくが効果抜群です。

この冬は、免疫力をアップしてウイルスに負けない身体作りをしてくださいね。今年もあと2ヶ月、元氣でお過ごしください。

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

チキンカレーピラフ



<コメント>

今回は時分時9月号でご紹介しましたタンドリーチキンをもとに、チキンカレーピラフをご紹介します。タンドリーチキンをごはんと野菜と一緒に炊けばできる簡単ピラフです。カレー粉を後からプラスすることで風味が出て、塩分を控えることもできます。一緒に入れる野菜はぜひ5色を意識していただき、アレンジもお楽しみください!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー350kcal たんぱく質16.7g
脂質15.0g 炭水化物34.3g 塩分1.2g

<調理時間> 約20分
※漬け込む時間は除きます。

<作り方>

- ① 鶏もも肉は水気をペーパーでふき取り、食べやすい大きさに切ります。
- ② ボウルに調味料Aを入れ混ぜ合わせ、①を1時間漬け込みます。
- ③ たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギは粗いみじん切りにします。
- ④ ゆで卵を作ります。鍋に水と卵を入れ火にかけ、沸騰したら中火にし10分煮ます。水で冷やし殻をむいたら、輪切りにします。
- ⑤ 米をといでざるに上げます。炊飯器に米を入れ、炊飯器の1合目のところまで水を入れ③、カレー粉、塩を加えひと混ぜします。その上に②をのせて炊きます。
- ⑥ ⑤が炊きあがったら器に盛り付け、④を上置きドライパセリをかけます。

<材料> 2人分 グラム 概 量
鶏もも肉……………120g
ヨーグルト(無糖)…30g (大さじ2)
おろしにんにく……………1g
おろししょうが……………1g
A はちみつ……………2g (小さじ1/3弱)
カレー粉……………1g (小さじ1/2)
ケチャップ……………3g (小さじ1/2弱)
塩……………少々
米……………150g (1合)
たまねぎ……………30g
ピーマン……………20g
にんじん……………20g
エリンギ……………20g
カレー粉……………2g (小さじ1)
塩……………少々
卵……………50g (1個)
ドライパセリ……………適量
(※炊き上がり少し塩味がうすく感じます。)

ポナール十和田から

10月行事紹介

「十五夜カフェ」

うさぎまんじゅう、
みたらし白玉・いも羊羹を
十五夜をイメージした盛り付けに、
飲み物は、緑茶と梅昆布茶の選択で、
お楽しみ頂きました。



お米の美味しい季節ですね、
「旬の手作りおやつ」は
焼きたての、甘味噌たっぷり
きりたんぼでした。

■これからの季節は「ノロウイルス」による食中毒に注意しましょう!!

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)

厨房では
食器・調理器具を
熱風消毒しています

