

福祉の里

じぶんとき
時分時

第131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DEITA 倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

身体を温め免疫力アップ！

2021年がスタートしてからアツという間に2月ですね。年明け早々の緊急事態宣言に、ただただ驚くばかりです。私の住む東京は毎日1000人以上のコロナ感染者。このままでいくと東京都民全員が感染者になる勢いに恐怖を覚えます。マスク生活1年ですね。マスク美人にマスクイケメンなどという言葉が、メディアを賑わせていますが、何かが違うと感じる日々です。先日もテレビを観ているとキャスターが、マスクをしているのでお化粧をしなくなり薄化粧になったと話していました。私も講演会やセミナーがリモートになり、人前に出る機会が無くなりましたから、お化粧をするとかおしゃれをすることがほとんど無くなりました。悲しい現実です！新幹線や飛行機に乗る事も無くなり、コロナ前が懐かしいです。日本国中を廻り5色のお話を多くの皆様にお伝えしていた頃に、早く戻りたいと思います。

コロナに感染しないために何回かお伝えしている事は免疫力アップですが、以前「チェックシートを活用してチェックしてくださいね」とお伝えしましたが皆さんは1週間に1回くらいチェックしていますか？必ず確認してくださいね。自分の体を自分の力で治す！！免疫力が強い方がコロナだけではなく、色々な病気に打ち勝つことができます。このコラムを読んでくださっている皆様に、一番実行してほしい事は運動です。これは私自身にも言っていることです。足の大きな太ももの筋肉(大腿四頭筋)・腹筋・背筋を強く大きくする事です。筋肉を大きくすると血液のめぐりが良くなり体温が上がります。体温が上がるという事は免疫細胞が増えてきます。免疫細胞が増えるという事は、ウイルスや花粉・癌などの病気に打ち勝つ力免疫力が強くなり、怖いもの知らずの身体出来上がりますね。食べ物も出きるだけ生姜・ニンニク・根菜類など身体を温める食べ物を食べる事です。冷たいドリンクなどは要注意。私は最近、くつの中敷きをほっかほっかにしています。会社の椅子に座っていると部屋を換気しているので寒いからです。ちょっとしたことを意識するだけでも、予防につながります。

「ウイルスが勝つか免疫が勝つか」私達の身体がコロナに勝てる身体作りをしましょう。

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

里芋と竹輪のからしマヨ和え



<コメント>

里芋には粘膜を保護する作用があるぬめり成分のムチン、腸内環境を整えるのに大切な食物繊維も含んでいるので、免疫力アップにつながる食材です。生ちくわを入れると塩味と旨味をプラスでき、練り辛子を入れることで味にアクセントが付き、美味しくいただけます。ぜひお試しください!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー104kcal たんぱく質2.7g
脂質6.0g 炭水化物10.0g 塩分0.6g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概量

- 里芋……………100g
- 生ちくわ……………35g (1本)
- きゅうり……………30g (1/3本)
- にんじん……………20g (1/7本)
- マヨネーズ……………12g (大さじ1)
- 練り辛子……………2.5g (小さじ1/2)

<作り方>

- ① 里芋は食べやすい大きさに切り、にんじんは薄くいちょう切り、きゅうりと生ちくわは薄く輪切りにします。
- ② 里芋はやわらかくなるまで茹で、にんじんは耐熱容器に入れラップをし電子レンジ(500W)で1分30秒加熱します。
- ③ ボウルにマヨネーズと練り辛子を混ぜ合わせておき、②・きゅうり・生ちくわを加え和えます。

ポナール十和田から



元旦 ケアハウス朝食

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



1月の行事から

元旦 昼食 お節料理

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
水頭なます・煮物
抹茶わらび餅いちご添え



食堂の装飾



1月7日 七草粥

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

