



## 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
- レストランティエA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

### ポカポカ身体で新年を迎えましょう！

こんにちは！！いよいよ12月です。2021年も残すところ1ヶ月ですね。

日本中、コロナで大変な日々でした。少しずつ収束が、見えてきたような感じです。しかし第六波が来るような、専門家のコメントに心が心配と不安な気持ちになりますね。でも、皆さん大丈夫です。免疫力が高ければ予防できますから安心してください。以前何回もこのコラムでも確認した様に「杉本恵子の免疫力チェック表」を活用して、自分の行動を確認してくださいね。

秋頃から、私の講演内容は「免疫が勝つかウイルスが勝つか」というテーマが多くなりました。免疫力を高くする1番のポイントは身体が温かい事です。皆さんはどうですか？身体がポカポカしていますか。手足の先まで温かいと血液が身体の隅々まで流れている証拠です。血液が指先の毛細血管まで流れていることが重要です。最近、若い人たちにも冷え性の人(男女と共に)が多くなりました。食べ物の影響もありますが、1番はお風呂の入り方です。若い皆さんはシャワーですませ、湯船に入る事が少なくなりました。シャワーでは身体の芯部まで温まらないのです。周りにいる若い方々で、シャワーで済ませている方がいらしたら必ず、湯船に入る重要性を伝えてください。身体が温かいとナチュラルキラー細胞など免疫力を高める細胞達が増えるのです。冷たいと免疫力を高める細胞が減るので、コロナだけではなく色々なウイルスや病原菌に弱い身体になってしまいます。これからの季節は、新型コロナ・インフルエンザ・風邪・花粉症などが押し寄せてきますから、まずは身体を温めましょう。

また、身体が温かくなる食材を食べる事もポイントです。青森の名産ニンニク(白)は、まさしく身体を温める食材です。黒ニンニクはとても良いですね。ニンニクをたっぷり活用した1品を食卓に！！そして生姜(黄)・唐辛子(調味料で活用する食材ですから5色には入れません)・タマネギ(白)山芋(白)・かぼちゃ(黄)ニラ(緑)ネギ(白・緑)・リンゴ(白)・みかん(黄)・人参(赤)・ごぼう(白)・鯖(赤)・鮭(赤)5色の食材達が活躍します。土の中で育つ食材の旬は冬が多いですね。身体を温かくする食材を食べて、お風呂に入ってポカポカな身体で新しい年をお迎えください。来年も元気一杯で過ごしましょう。

今年1年有難うございました。良いお年をお迎えください。

## 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

## 5色のれんこんすり流し汁



### <コメント>

でんぷんの多いれんこんはすりおろして加えるとスープに自然なとろみがついて飲みやすく、むせにくくなります。しいたけの風味で美味しさを引き立たせます。卵も加えて手軽にたんぱく質もプラスできます。寒い冬に身体が温まる一品です。お好みの“5色の食材”でぜひアレンジしてみてください。

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー78kcal たんぱく質5.0g  
脂質2.7g 炭水化物8.9g 塩分1.4g

**<調理時間>** 約20分

**<材料>** 2人分 グラム 概量

- れんこん……………80g
- にんじん……………30g
- しいたけ……………20g (1枚)
- 卵……………50g (2個)
- 水……………320g
- 顆粒和風だし……………2g
- しょうゆ……………12g (小さじ2)
- 万能ねぎ……………適量

### <作り方>

- ① にんじんは細切り、しいたけは薄切りにします。
- ② れんこんは皮をむいて薄いちょう切りに4枚作り、残りはすりおろします。
- ③ 卵をボウルに溶いておきます。
- ④ 鍋に水、顆粒和風だしを入れ火にかけ沸いたら①②を入れた後、火を弱め8分煮ます。再度火を強め沸いたら③を回し入れしょうゆで味をととのえます。
- ⑤ 器に④を盛り、小口切りにした万能ねぎを散らします。

## ポナール十和田から

寿司の目行事食



『わー!!!』と  
歓声が上がりました♪

### 11月の行事から



感染症対策で  
外食の機会が減ったことから、  
『施設内で外食気分を味わって頂こう!』と、  
お店の持ち帰り寿司と、厨房内で調理した  
サイドメニューを組み合わせ、  
『握り寿司御膳』を提供し、  
お楽しみ頂きました。

初の試み!



『真っ赤な県産りんご』を使用したアップルパイ。美味しそう  
な焼き色が付いたサクサクの  
焼きたて!を、コーヒーか紅茶  
のお好きな方を選択して頂き、  
召しあがって頂きました。