



## 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DEITEA倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 「豚肉」について

皆さんこんにちは！ますますお元気でお過ごしのことと思います。とうとう今年もあと半年ですね。のこり半年、元気で過ごしましょうね。6月に入っていますが、昨年の夏は冷夏と言われながら暑い日々・・・今年の夏はどうでしょうか？5月からすでに真夏日の日々でしたね。暑くても涼しくても元気に過ごしましょう。

暑いと食欲もなくなり、ソーメンや冷麦などのさっぱりとした食事が食べたくなりますが、炭水化物（ソーメン・冷麦・ごはん・パンなど）を燃焼させるビタミンB1を多く含む食材と一緒に摂ることが大切です。例えば玉子焼き・焼き豚・ツナ・ハムなどを一緒に食べることが大切です。

今回は、豚肉についてお話をしましょう。豚肉には、疲労回復のビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1の吸収を高めるには、匂いの強い野菜（例えばネギ・玉ねぎ・にら・ニンニクなど）と一緒に食べるのが効果的です。匂いの強い野菜には、硫化アリルという成分が含まれてこの成分とビタミンB1が組み合わせると効果を発揮します。元気一杯メニューには「彩野菜炒め」はいかかでしょうか。豚肉（赤）人参（赤）にら（緑）黄パプリカ（黄）玉ねぎ（白）しいたけ（黒）そして味付けは少しピリ辛にすると夏バテ予防効果があります。もっと元気になりたい皆さんは、マグネシウムがたっぷり含まれたわかめを使ったお味噌汁をプラスしましょう。わかめは黒い食材の代表です。

豚肉は生姜焼きでも、トンカツでもなんでも美味しいお料理に変身します。必ず匂いの強い野菜を意識してくださいね。青森は美味しいニンニクがたくさん取れますね。うらやましいです。どんどん活用して夏バテしない身体を作ってください。

## 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

## ● 春色マッシュポテト ●



### <コメント>

白の「じゃがいも」に、緑の「グリーンピース」が加わり、淡い緑がきれいな口当たりなめらかなマッシュポテトです。グリーンピースは冷凍や缶詰を使用したり、そら豆に代えてもおいしく作れます。

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー38kcal たんぱく質1.0g  
脂質1.0g 炭水化物6.3g 塩分0.2g

### <調理時間> 約15分

### <材料> 2人分 グラム 概量

じゃがいも……………60g

グリーンピース(生)……10g

牛乳……………10g

バター……………2g

塩……………少々

### <作り方>

- ①じゃがいもは皮をむき、やわらかくなるまでゆでます。
- ②グリーンピースは塩ゆでし、薄皮をむきます。
- ③ボウルに①・②を入れてつぶし、牛乳・バターを入れてよく混ぜ、塩で味をととのえます。
- ④器に③を盛ります。

## ポナール十和田から



### ■ランチ作り♪

### B-1グランプリ

今回のランチ作りは、B-1グランプリでお馴染みの「牛バラ焼き」です。大量の玉ねぎと牛バラをよく炒め、醤油ベースの甘辛いタレで味付けしました。熱したホットプレートからジュージューと焼ける音が聞こえ始めると、周囲に香ばしい肉の香りが広がり、より一層食欲をそそりました。



男性の方にも積極的に参加していただきました♪



ランチ作りでは様々なお話をしながら楽しく作りました♪  
話し声や笑い声があふれる賑やかなランチタイムとなりました。

### ■行事食とある日の食事紹介

季節感のある彩り豊かなお食事を提供しています



端午の節句行事食御膳



季節の筍ご飯と穴子玉子



スタミナ抜群!ビビンバ丼