

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第73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
- レストランディTEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

### 「黒の食材とお通じ」について

桜の季節到来です。東京の桜は8分咲ですが、十和田はこれからですね。つぼみは膨らみ始めましたか？ほのかにピンクになった時も綺麗ですね。春になってきたなと肌で感じている今日この頃です。

3月中旬は、法政大学フェンシング部の春季合宿にスタッフが同行しました。オリンピック候補生が多数いるので、大学生の中でも注目を浴びています。

レストランディで料理を作り、病院で栄養相談をしている管理栄養士（佐藤みほ香・・・福島県出身です）が担当しました。食事は、21食すべてセブンイレブン・セブンミールを活用した初めての試みです。今まで誰も行ったことがない事にチャレンジしました。なぜかと言いますと、杉本が商品開発に携わっていることも大きなポイントですが、食材5色健康法を活用したレシピで作られているからです。皆さんもよくご存じですね。赤・白・黄・緑・黒の食材を毎食食べる努力をすることでした。特に黒の食材は意識して食べる事が重要だということも皆様は知っていると思います。学生達にも食材5色健康法をレクチャーしました。私が大学で教えている時も5色、5色です。皆さんと違い学生達は、本当に5色を意識しているか心配でしたから、大きな便りの話をしました。（大きな便りとは＝大便）毎日1回は必ず私達の身体が発信している変化なのです。では小便は小さな便りですね。小さな便りは何回も身体が発信している手紙ですね。一番大切なのは大便も小便も汚いものではなく、大切な物だと考えて意識することです。学生たちにこの大きな便りと小さな便りの話をし、毎朝大きな便りチェックをしました。するとどうでしょう…。選手の多くが便秘ではなくなり毎日とても良い便りが来るようになったそうです。もちろんそれには毎食、黒い食材メカブ・モズク・ワカメを必ず食べたりしていました。合宿の最中の管理栄養士佐藤が「ワカメは何色ですか」と聞くと「緑！」と答えた選手がいたそうです。全選手から「えー何言っているの！黒だろ！ちゃんと覚えておきなさい！」との声が上がったそうです。何事も意識する事が大切です。皆さんも日々大きな便りが出るように努力してくださいね。

## 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

## 春キャベツと赤ピーマンの回鍋肉



### <コメント>

赤(パプリカ、豚肉)、緑(キャベツ)の2色が揃うレシピです。今回のレシピでは赤ピーマンを使用しています。赤のものは緑のピーマンにくらべて苦みが少なく、水溶性ビタミン量が多いことが特徴です。特にビタミンB6は、たんぱく質、脂質の代謝に必要な栄養素ですので豚肉と一緒にいただく回鍋肉にぴったりです♪是非お試しください!

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー37kcal たんぱく質12.0g  
脂質17.0g 炭水化物14.6g 塩分2.2g

### <調理時間> 約15分

### <材料> 2人分 グラム 概量

豚肉……………100g  
春キャベツ……………80g (1/8玉)  
長ねぎ……………20g  
赤ピーマン……………50g  
サラダ油……………18g (大さじ1)  
●調味料  
しょうゆ……………18g (大さじ1)  
みりん……………6g (小さじ1)  
甜麺醤……………20g (大さじ1)  
酒……………15g (大さじ1)  
砂糖……………6g (小さじ2)  
豆板醤……………3g (小さじ1/2)  
片栗粉……………3g (小さじ1)

### <作り方>

- ① 調味料を混ぜておきます。
- ② 豚肉は5cm幅に切ります。
- ③ 春キャベツは3cm大の角切りにします。長ねぎは薄切り、赤パプリカは半分に切り、たねとヘタを取り、一口大に切ります。全てを一つのボウルに合わせます。
- ④ フライパンに油を熱し、②を炒め、火が通ったら③をすばやく炒め、蓋をして1分ほど蒸らし、①を加え、全体に味を付けます。
- ⑤ 全体に調味料が回ったら、器に盛ります。

## ポナール十和田から

### 春の行事食は彩り華やかに 手作りのお品書きをお膳に添えて

「菜の花」や「うど」といった春の食材ならではの香りやほろ苦さに、春の訪れを感じる季節の御膳です。



3月3日 ひなまつり御膳



### お家で簡単クッキング♪

ひな祭りお膳の中の、皆様から反響が大きかったスイーツ「甘酒プリン」をご紹介します♪甘酒の香りたつ、一品です♪

#### 材料 (4人分)

- ・甘酒 200ml
- ・牛乳 80ml
- ・練乳 12g(代わりに砂糖でも可)
- ・ゼラチン 5g
- ・水(ゼラチンふやかし用) 大2杯
- お好みのトッピング  
(あずき・抹茶・桜塩漬)

#### ～作り方～

- ① ゼラチンを水でふやかす
- ② ①に甘酒、牛乳、練乳を入れ、火にかけ混ぜ溶かす。※沸騰させないように注意
- ③ 器にそそぎ入れ、荒熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める
- ④ お好みでトッピングをし、完成

