

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第75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

### 「梅」について

いよいよ今年も1年の半分終わる6月に入りました。雨が多くなる梅雨になりますね。暑い夏を迎える身体の準備をしないと乗り切ることができません。

レストランディとアクティブデイのお客様と一緒にこれから梅シロップと赤しそシロップを作ります。特に梅と赤しそはこの季節が旬で1年を通して今の時期しかありません。暑くなる夏を元気に、夏バテしない食べ物としては最適です。ちょうど食べる時期が7月末から真夏になるからです。梅にはクエン酸やリンゴ酸が含まれ、特にクエン酸は疲労回復に効果が期待できます。白い食材のごはん・パン・うどん・そうめん・ジャガイモ・里芋などに多く含まれる炭水化物の燃えカスを分解する働きがあり、一緒に食べるとより効果的です。例えばうどんやそうめんを食べる時に梅干しを1個一緒に食べたり、梅和えにしたりすれば良いですね。ご飯の時には、梅干しおにぎりを選択することも大切です。また、クエン酸・リンゴ酸には皆さんにも私にもとても重要なカルシウムの吸収促進効果もあります。「梅は三毒を断つ」といわれ、三毒とは、食べ物・血液・水の毒です。梅干しを食べた時はもちろんですが、想像しただけでも唾液が出てきます。唾液に含まれる酵素には、身体にとって悪さをする物質（ウイルスや有害物質・細菌等）の作用を抑制する働きもあります。梅肉エキスには強力な抗菌作用があるので、6月から9月頃までの季節に起こりやすい食中毒の予防につながります。レストランディのお客様からは、「早く作ってくださいね」「いつ頃いただけるの」との声が多いので作り始めました。綺麗な梅は宝石のようですね。皆さんもぜひ作ってみませんか。毎年作っている方は、今年も美味しい梅シロップや梅干しを作ってくださいね。写真は今年の梅たちです。



## 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

## ● そら豆の桜えび和え ●



### <コメント>

今月はそら豆(緑)、しいたけ(黒)、桜えび(赤)の3色が揃うレシピです。そら豆は季節の食材ですね。独特な触感ですが、そら豆は食物繊維が豊富で、お腹の調子を整える働きが大きいですから、この時期には積極的に取り入れて頂きたい食材です。薄皮を剥きやすくするためには少し切れ目を入れて茹でるのがポイントです。是非お試しください!

**<栄養価>** 一人当たり  
 エネルギー40kcal たんぱく質4.1g  
 脂質0.1g 炭水化物5.9g 塩分 0.5g  
**<調理時間>** 約10分

**<材料>** 2人分 グラム 概量  
 そらまめ(さやなし)・・・120g  
 食塩・・・・・・・・少々  
 しいたけ・・・・・・・・60g  
 桜えび(素干し)・・・2.2g  
 水・・・・・・・・30g (大さじ2)  
 白だし・・・・・・・・32g (大さじ2)  
 しょうゆ・・・・・・・・12g (小さじ2)

### <作り方>

- ① そら豆は切込みを入れ薄皮が付いたまま、沸騰した湯に食塩を入れ、5分ほど茹でます。
- ② ①を冷水で冷まし、薄皮をむきます。
- ③ しいたけは石づきを取り、薄切りにします。
- ④ 鍋にしいたけと水、白だし、醤油を合わせてひと煮たちさせ、桜えびを入れます。
- ⑤ ②と④を和えて器に盛ります。

## ポナール十和田から

### ■行事食とある日の食事紹介♪

#### 端午の節句行事食♪



笹の葉をひらくと・・・  
 『おだし香る  
 ちまき風ホタテのおこわ』

ミニ兜つきの  
 お品書き



小さな鯉のぼりがかわいい  
 手作りの箸置



### ■大好評♪スマイルカフェ♪



今回はポナール厨房特製  
**『豆乳抹茶葛餅』**

### 新人紹介♪

4月から厨房に新しい仲間がふえました

感謝の気持ちと謙虚な心を  
 忘れず、利用者様に美味しい  
 食事を提供できるよう業務  
 に励みたいと思います!



石田遥香