

福祉の里

じぶんとき
時分時

第76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
 レストランデイTEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「異常気象に勝つ身体作り」について

夏本番です！ニュースでは、東京の水瓶になっているダムの水量が限りなくゼロに近づいてると伝えていますが。昨年冬から春までの降雪量も少なかった事と、暖冬で雪溶けが早かったことが原因のようです。地震も各地で発生し、大雨、竜巻など、昔と違った異常気象が多いですね。私が子供の頃（50数年前です。前の東京オリンピックの時が8歳でした。2回東京オリンピックが見られます）は、6月中旬から7月上旬は入梅で毎日雨が降り、長くつと傘はお友達。早く快晴にならないかなと願っていましたが。入梅のこの季節に積乱雲が発生し大雨が降ったり竜巻など起こったりはなかったですね。積乱雲（入道雲）が発生して夕立が降るのは真夏です。夕立が降り「あーちょっと涼しくなったわね」と母と話をしたことをよく覚えています。今はこの様な話をしたことは、記憶にありません。季節は異常ですが、この異常気象を変えることは私達にはできません。異常気象に打ち勝つ体力をつけておきましょう。身体が元気でしたら、なんにでも立ち向かえます。食事は5色（赤・白・黄・緑・黒）です。そして5色の中でも黒い食材をしっかり食べる事。黒の食材でも1番たくさん食べてほしいのは、モズクやメカブなどの海藻類です。セブンイレブン（青森にも昨年オープンしましたね）やスーパーでも3パック198円くらいかな。私は三陸産メカブが一番美味しいと思います。なぜ海藻なのでしょう。皆さんのお腹の中の腸が筋トレをするという事を知っていますか。多くの皆様は「へー腸が筋トレ??？」だと思います。腸には、私達の身体が自分で病気やウイルスなどに打ち勝つ力「腸管免疫」という機能が備わっています。この腸管免疫をしっかり働かすには腸の筋トレ「ぜん道運動」でしっかり腸を動かすことです。腸を動かすためには黒い食材、海藻が重要なのです。毎日毎日黒い食材「海藻」を食べて異常気象にも勝つ身体を作りましょう。

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

彩り豚しゃぶ



<コメント>

豚肉、赤パプリカ(赤)、黄パプリカ(黄)、レタス(緑)、大根(白)の4色が揃うレシピです。今回は夏らしくさっぱりと、おろしポン酢のメニューですが、レストランではごまだれのレシピもお客様から大好評でした。タレを別に盛ることで、好みの味に調節できる楽しみもあります。是非お試しくださいませ!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー168kcal たんぱく質14.3g
脂質10.3g 炭水化物3.4g 塩分 0.9g
<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム
豚しゃぶしゃぶ肉……………140g
だし汁……………400cc
食塩……………少々
レタス……………20g
赤パプリカ……………5g
黄パプリカ……………5g
●おろしだれ
大根……………60g
ポン酢……………20g

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② だし汁に食塩を入れて沸かし、①に火が通るまで茹でます。
- ③ レタスは水で洗い、食べやすい大きさにちぎっておきます。
- ④ 赤パプリカと黄パプリカはタネを取り、皮をむき、3cm幅のスライスにします。
- ⑤ ④を茹で、和えておきます。
- ⑥ 大根をすりおろし、水を切り、ポン酢を加えます。
- ⑦ 器に②③⑤を盛り、⑥をタレ皿に盛ります。

ポナール+和田から

■陶器の食器を使用しています

ポナール厨房の食器は陶器製を使用しています。日々の食事を目でも楽しんで頂けるよう全25種類の食器の中から調理職員がお料理に合った器を選び盛り付けています。これからの季節は、涼やかな透明の食器に冷奴やデザート、ざる麺用の器には冷たい麺料理等々を予定しています。ぜひ、盛り付けにもご注目下さい!



■ご当地グルメランチでおでかけ気分♪

「あおもりの食」をテーマに旬野菜や果物、料理を通して地元の美味しさと“食”を楽しんで頂くことを目的に始めたこの企画も好評につき今年で6年目になりました!

メニュー・レシピ作成の際は県内のご当地グルメを調べ、中には実際現地で食べ、再現をしたり一部年配の方が食べやすくポナール流にアレンジをしたりと今まで数種のレシピが誕生しました。

今ではすっかり定着し、毎回皆様から、「楽しみだ〜」「今回はどこの何かな?」という嬉しい声も頂いております。これからの新作にもどうぞご期待下さい!

いらっしゃいませ! 本日は
**ご当地
グルメの国**
どうぞお楽しみに!



初夏
むつ湾ホタテご飯

