

福祉の里

じぶんとき
時分時

第79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
 レストランテイテア倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「体を温める食材」について

紅葉の季節になりましたね。十和田の紅葉、今年はいかがでしょうか。以前お伺いいたしました時には、十和田湖周辺がとても綺麗でした。奥入瀬をトレッキングして十和田湖まで行きました。冷たい風が心地良かったです。紅葉狩りを楽しみにするのは日本人だからでしょうか？今年も残すところ2ヶ月余りですね。皆さん、どのようにお過ごしでしょうか。寒い冬がやってきますから、まずは、身体を温める食事を食べましょう。身体を温める食材には、十和田が産地の物もありますね。それは「んにく」です。イタリア料理はじめ色々な料理に活用されていますが、ニンニクとオリーブオイルの相性は抜群です。ニンニクの栄養効果は抜群です。これからやってくる冬は、風邪・インフルエンザ・花粉症など免疫力が低下することで起こりやすい疾病が流行します。ニンニクの注目すべき栄養成分は、香りのもとであるアリシンです。強い殺菌作用の他に、癌や血栓を予防する効果が期待できます。そしてなによりビタミンB1（豚肉・たまごなど）と結びつくとスタミナ回復に効果を発揮します。特産のニンニクを皆さんは、しっかり食べていますね。特に黒ニンニクは発酵しているので、今話題の腸活・腸トレには大変効果があり腸管免疫が高まります。これで、疲労回復効果はアップしますが、もう一つ継続して行ってほしい事があります。それは身体を温めることです。寒い冬、十和田では家の中はホカホカぬくぬくですね。でも外に出ると冷たい空気と風が吹き温度差が大きく、風邪をひきやすくなります。予防するには、身体の中から温める事が大切です。ニンニクも身体を温める効果ありますが、もう一つ身体を温める食材に、生姜を日頃から活用してください。生姜は、世界中広く利用されている薬効効果が高い植物です。主成分のジンゲロールは加熱するとショウガオールに変化しますが、どちらも血行をよくして身体を芯から温めるので、風邪予防改善には必須な食材です。ニンニク（白）と生姜（黄）は自分の身体をしっかり病気から守ってくれる素晴らしい食べ物です。これからの季節には毎日食べる事をお勧めします。私も毎日食べる努力をして、これからやってくる寒い季節を乗り越えたいと思います。終わりが良ければすべて良しを目標に過ごしていきましょう。

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

● さつま芋のクリームサラダ ●



<コメント>

さつま芋(黄)、人参(赤)、枝豆(緑)の3色がそろったレシピです。秋の旬の食材であるさつま芋をマヨネーズだけでなく生クリームとはちみつを加えることによって、ほんのり甘くしっとりとした召し上がれる1品です。さつま芋に含まれているヤラピンという成分と食物繊維の相乗効果で便秘改善が期待できます。旬の食材で、秋も元気に過ごしていきましょう!

<栄養価> 一人当たり
エネルギー190kcal たんぱく質2.3g
脂質12.7g 炭水化物17.1g 塩分0.4g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概量

さつま芋……………80g
人参……………30g
冷凍枝豆……………16g(約4さや)
マヨネーズ……………24g(大さじ2)
生クリーム(植物性)……15g(大さじ1)
はちみつ……………7g(小さじ1)
塩……………少々

<作り方>

- ① さつま芋は皮をむき1cm角に切った後、10分ほど水にさらします。
- ② 人参はヘタをとり皮をむき1cm角に切り、熱湯で5分ほど茹でます。
- ③ 冷凍枝豆は熱湯で茹でて、豆をさやから取り出しておきます。
- ④ ①を熱湯で竹串がすっと通るくらいにゆでた後湯切りをし、ざるにあけて冷ましておきます。
- ⑤ マヨネーズ、生クリーム、はちみつをボウルに混ぜ合わせ②③④を入れます。
- ⑥ 味見をして塩を少々加え、味を調えます。
- ⑦ ⑥を器に盛り付けて完成です。

ポナール十和田から

■9月のイベント食

敬老の日「お祝い膳」

皆様の健康を願い、
心を込めて
お作りいたしました



秋分の日「秋の味覚御膳」



栗おこわ・きのこ汁・秋茄子の揚げだし
菊入り大根なます
果物(白ぶどう シャインマスカット)

■10月恒例のイベント紹介!

さんま炭火焼き



音と香りが
食欲をそそります



きりたんぼ炭火焼き

予告

ご当地グルメ in 山形県

昨年のご当地グルメでは
里芋を使用した「山形芋煮」を
提供いたしましたので、
今年は B1グランプリにも参加した
「山形芋煮カレーうどん」に挑戦します♪
お楽しみに☆(10月18日昼食予定)

