

福祉の里

じぶん  
時分 とき

第85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

### 「黒の食材を意識して」について

桜の季節到来です。東京の桜は8部咲ですが、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に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ね。特に黒の食材は意識して食べる事が重要だという事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色を意識でき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

## かぶとトマトのジェノベーゼソース



### <コメント>

かぶ(白)、ミニトマト(赤)、かぶの葉(緑)の3色が揃う一品です。今回はかぶの葉を使ってジェノベーゼソースを作りましたが、かぶの葉以外にもほうれん草や小松菜、大葉などの緑の葉野菜で作ることができます。好みの野菜でいろいろな味のジェノベーゼソースを楽しむことができますので、ぜひお試しください!

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー60kcal たんぱく質1.7g  
脂質4.3g 炭水化物4.3g 塩分0.7g

**<調理時間>** 約25分

**<材料>** 2人分 グラム 概量  
かぶ……………100g  
ミニトマト……………20g  
かぶの葉……………20g  
くるみ……………10g  
パルメザンチーズ……………3g(小さじ1個)  
にんにく……………1g  
レモン汁……………適量  
コンソメスープ……………20g  
塩……………少々  
オリーブ油……………4g(小さじ1)

### <作り方>

- ① かぶは葉を切り落とし皮をむき6等分にし、コンソメの入った熱湯で柔らかくなるまでゆでます。
- ② ミニトマトはヘタを取り切れ目を入れた後、熱湯に入れ湯むきを半分に分切ります。
- ③ かぶの葉は水洗いし1cmの長さに切り、塩を入れた熱湯でゆでます。にんにくは皮をむきヘタを取り、包丁で粗く刻みます。くるみも粗く刻みます。
- ④ ③とパルメザンチーズ、レモン汁、オリーブ油をミキサー入れ、かぶの葉が細くなるまでミキサーにかけます。
- ⑤ お皿に①と②を盛り付け、④を器に盛り付けます。

## ポナール十和田から

### ■日々の食事をご紹介します

ポナール十和田厨房では、作り手の温もりが伝わる家庭料理を召しあがって頂きたく、日々のお食事作りをしています。行事食も楽しみの一つであると思いますが、毎日のお食事も季節折々の食材で美味しく、健康に繋がるよう厨房スタッフ一同心を込めてお作りしています。

普段の日常の食事、ある3月の昼食をご紹介しますね。



メニュー

- ・鱈の親子(たらこ)あん
- ・いんげんの胡麻味噌あえ
- ・たくあんおかかあえ

### ポイント!

そばには少量の片栗粉を加え、しっかりと食べやすいよう隠し味(粉)を



メニュー

- ・鶏そばろ三色
- ・ほうれん草の海苔あえ
- ・煮りんご ヨーグルトがけ
- ・漬物



メニュー

- ・肉じゃが
- ・酢味噌あえ(いか・わかめ・長ネギ)
- ・長芋のワサビ醤油

### ポイント!

肉じゃがはホクホクと、中まで味が染みるよう、じゃが芋をしっかりと炒めてから煮ます。



メニュー

- ・揚げそばのおろし添え
- ・ごぼうのマヨサラダ
- ・白菜のおひたし 酢醤油がけ

### ポイント!

揚げそばはおろしを添えることによりサッパリと頂けます



メニュー

- ・野菜たっぷり焼そば
- ・レタスとワカメのスープ
- ・果物

### ポイント!

焼そばの野菜は柔らかくする為蒸しています。野菜の甘みも引き出す効果も