



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
- レストランテイテェA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

「旬の食べ物」について

こんにちは！ いよいよ6月に入り、気温の変化がありますが、皆様お元気にお過ごしのことと思います。東京は朝晩涼しく、日中は暑い日々です。これからやってくる夏を考えるとちょっと恐ろしいです。十和田も以前はクーラーが必要なかったと聞きましたが、最近はいかがですか。日本中季節感が少なくなり始めて、四季を意識しない日々が多くなったのは寂しいですね。

食材も旬がわからなくなってきました。特に若い人や子供達です。昔は「スイカに塩をかけて食べていました」どうしてでしょう？ スイカは身体を中から冷やす食べ物ですから、真夏の暑い時に身体を冷やすために食べるから夏が旬です。塩をかけて食べるのは、汗と一緒に塩に含まれるナトリウムやマグネシウムなどのミネラル分が、体内から出ていきます。ミネラル分が出ていくと私達が、生きていくのに必要な機能を動かすことが難しくなります。それが熱中症ですね。熱中症といえば、原因の多くは朝食を食べない人が増えている事もありますが、朝食に味噌汁を飲まなくなったこともあるそうです。少し前の日本人の朝食には必ず味噌汁を飲んでいましたね。皆さんはいかがでしたか？ 私は、子供の頃から朝食は「ご飯・味噌汁・玉子焼き・海苔」などでした。ごはんにふりかけをかければしっかり塩分もとれますね。現代人（ご高齢者・若者・子供など）の朝食は「パン・コーヒーまたは牛乳・生野菜サラダ」が主流になり、和食から欧米食に変化したことが熱中症の原因かもしれませんね。ただ一つ熱中症だけ考えても、旬の食べ物がいかに身体に必要で大切かがわかりますね。ぜひ、旬の食べ物を意識して日々の食事に取り入れてください。

5月は東京六大学（早稲田大学・慶応大学・立教大学・明治大学・法政大学・東京大学）野球春季リーグ戦がありました。私は法政大学野球部の食事サポートをしていたので、毎週土日は神宮球場で応援でした。おかげ様で法政大学は3位でした。秋季リーグ戦では優勝を目指します。弊社スタッフが選手のために作ったお弁当があります。「トントン勝丼」です。豚肉の料理を2種類使ったどんぶりです。とても美味しくて（手前味噌）このお弁当とセブンイレブン・セブンミールのお弁当を食べて勝ち続けました。皆さんも秋季リーグは応援お願いします。

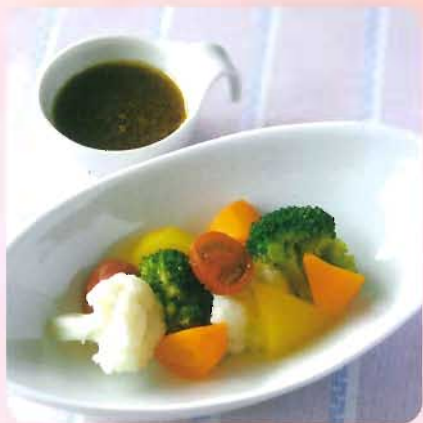


社会福祉法人 福祉の里

〒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

● 彩り野菜サラダ にんにくドレッシング ●



<コメント>

6月下旬から収穫時期を迎えるにんにくには、アリシンという成分が含まれています。アリシンはすりおろしたり切ったりすることで構造が変化し生成される栄養素で、体内でビタミンB1と結びつくと疲労回復効果が期待できます。5色を意識して、好みの野菜で是非お試しください。梅雨の季節も食事で元気に過ごしましょう!

<栄養価> 一人当たり
 エネルギー109kcal たんぱく質2.2g
 脂質6.2g 炭水化物12.1g 塩分0.9g

<調理時間> 約20分

<作り方>

- ① ブロッコリーとカリフラワーはそれぞれ小房に分け、にんじんは皮をむいて乱切り、塩を加えた熱湯でゆでます。
- ② 黄パプリカはグリルで皮を焼いた後、皮をむいてから食べやすい大きさに切ります。ミニトマトは湯むきをし、半分に切ります。
- ③ にんにくはすりおろし、しょうゆ、酢、はちみつ、オリーブ油とよく混ぜ合わせます。
- ④ ①②③をお皿に盛り、④を上からかけます。

<材料> 2人分 グラム 概量
 ブロッコリー……………30g (1/8個)
 カリフラワー……………30g
 にんじん……………50g (1/4本)
 黄パプリカ……………10g
 ミニトマト……………20g (2個)
 にんにく……………5g
 しょうゆ……………12g (小さじ2)
 酢……………15g (大さじ1)
 はちみつ……………14g (小さじ2)
 オリーブ油……………12g (大さじ1)

ポナール十和田から

■ 厨房での衛生管理

厨房では美味しい食事を提供することはもちろんですが、何よりこれからの季節より一層気をつけていることは衛生管理です。厨房での主な衛生業務はコチラです。

- ① 食材搬入時は品温を測ります。
- ② 生野菜や生果物は消毒後調理をします。
- ③ 加熱する肉、魚等は必ず中心温度を測ります。
- ④ 使用する食器・調理器具は熱風乾燥機で消毒後使用します。
- ⑤ まな板・包丁は野菜・肉・魚別に分けて使用、洗浄をします。
- ⑥ ふきん、食器洗いスポンジは毎日煮沸消毒をします。
- ⑦ 厨房内は毎日清掃し床はモップで消毒をします。



表面温度計で
鮮度をチェック

食器・調理器具は
専用の熱風消毒庫で



安全で美味しい食事を
提供するよう、
日々気をつけています。

／ 厨房からのお願いです ／



お食事のお持ち帰りは
なさらないよう、お願い致します

誕生会のお弁当

春の誕生会には、桜をイメージして
筍ご飯に甘酢生姜で桜の花びらを作り
盛り付けました。



毎月季節折々のお弁当を楽しんで頂ければと思います。お楽しみに!