

福祉の里

じぶん
時分
どき
時

第88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TEA倶楽部成城 施設長
- ・アクティブデイ成城 施設長

「冷やし中華」について

いよいよ7月ですね。今年も折り返し月に突入です。元気にこれからの数か月を過ごしていきましょう。東京は5月・6月に暑い日が多く、昔とずいぶん違っているなと感じます。私が子供の頃は、6月に入ると衣替えで夏服に代えていたと記憶しています。制服も夏服になりました。しかし、今は6月では遅く4月後半には気温が上がり夏服に近い洋服を着て過ごす様になりました。やはり温暖化の影響がかなりあるのでしょうか。海の生物が、以前と違ってきているニュースを最近聞く様になりました。例えばサンゴ礁が死滅しているとか、いるはずではないところにサメやジュゴン・クジラなどが出没していますね。本当に世界中の気温が高くなっています。大昔、恐竜がいた世界も大氷河期で多くの生き物が死滅しましたね。私達も動物ですから、気温の変化は体調管理にもつながってきます。最近の天気予報を見ていると、私が住んでいる東京より十和田や札幌の方が、最高気温38℃などの時も昨年がありましたから、日本全国これからの体調管理は、夏バテ予防や疲労回復ですね。実は、これから皆さんが度々食べる「冷やし中華」は日本発なのです。そして夏バテ予防メニューとしては最強ですよ。

夏バテになる大きな理由は、「何か食べないと身体に良くないから、さっぱりした食べ物を食べよう・・・冷や麦・ソーメン・ざるそばなど」本当にこれで元気にいられるの？と疑問ですね。残念ながら元気に過ごすことはできません。

それは、炭水化物（冷や麦・ソーメン・ざるそば・ご飯・お饅頭など）は、エネルギー（活動するための力）に変え私達は動く事ができますが、炭水化物をエネルギーに変える着火剤が必要です。着火剤が不足すると燃え切らず、燃えカスが身体の中に残り疲労物質が溜まり、これが夏バテと感じる事が多いようです。

冷やし中華はどうでしょう。錦糸卵（黄）焼き豚（赤）には含まれるビタミンB群は着火剤となり中華麺（白）の炭水化物をエネルギーとして燃やしてくれます。

トマト（赤）キュウリ（緑）きくらげ（黒）、夏はたくさんの汗をかき体内からビタミン・ミネラルが出ていきやすいので、補給する意味で野菜を食べる事が重要になります。そして冷やし中華のタレは甘酢ですね。酢のクエン酸は疲労物質（乳酸）を体外から出す働きがあります。皆さんも冷やし中華を食べて暑い夏を乗り越えましょう。

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

5色の混ぜご飯



<コメント>

旬を迎えるとうもろこしと枝豆を使って、野菜の食感と甘みを楽しめ、好みの食材でもアレンジできます。とうもろこし、枝豆には腸内環境を整える食物繊維、疲労回復に必要なビタミンB群を含んでいます。また、利尿作用があるカリウムにより、体を冷やす効果が期待できるので暑い夏にもぴったりの一品です。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー287kcal たんぱく質5.7g
脂質1.8g 炭水化物60.5g 塩分0.5g

<調理時間> 約15分(炊飯時間は除く)

<材料> 4人分 グラム 概量

- 米.....225g(1合半)
- とうもろこし.....90g(1/2本)
- にんじん.....60g(約2/3本)
- 塩.....2g(小さじ1/3)
- 枝豆.....24g(8さや)
- 黒ごま.....適量

<作り方>

- ① とうもろこしは包丁でそぎ落とし、にんじんは皮をむき5mm角に切ります。
- ② 米を研ぎ、炊飯器に入れ、表記通りの水を加えます。
- ③ ②に①と塩を加え、ひと混ぜして炊飯します。
- ④ 枝豆は両端を切り落とし、分量外の塩を入れた熱湯で5分ほどゆでます。さやかに豆を出し、甘皮をむきます。
- ⑤ ③をお茶碗に盛り付け、④のをせ、黒ごまを上からふりかけます。

ポナール十和田から

■栄養教室

『お手軽! 栄養たっぷりフルーツドリンク作り』のご紹介たくさんの方にご参加いただきました♪

豆乳の効果

- ①豆乳は消化吸収がゆっくりの為、満腹感が持続され、肥満予防・コレステロール低下作用があります。
- ②イソフラボンの作用で骨粗鬆症を予防します。
- ③レシチンの作用で脳の活性化、認知症予防も期待されます。

栄養教室の様子



メニュー

キウイと豆乳のつぶつぶドリンク

☆材料

- ・キウイ 半分
- ・豆乳 150ml
- ・はちみつ 小さじ1杯

☆作り方

- ①ポリ袋に入れてキウイをもみもみ
 - ②豆乳を加えグラスにうつす。
- ミキサーが無くても簡単にできます!
ビタミンC、食物繊維たっぷり!
オススメです!

さっぱりして
おいしいわ♪



■誕生会 ふれあいクッキング『タワーケーキ作り』

タワーケーキ
完成です♪

うまくなる
かな?

