

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第91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

「癌」について

10月に入りいよいよ紅葉の季節ですね。十和田はいつ頃から木々が色づくのでしょうか？東京は、11月後半です。今年も残り3ヶ月となり1年の速さを痛感しています。政治の世界も色々変わりそうですね。国民にとって良い政治をお願いしたいと心から願っています。皆さんにとって今年はどうような日々でしたか？

1年間病気はしませんでしたか？風邪やインフルエンザ・花粉症の様なウイルスがもたらす様な病気ではなく、生活習慣病はどうでしょう。先日、ある会合で経済産業省の官僚のお話を聞く機会がありました。その時にこのようなお話をしてくださいました。ウイルス性の病気は（風邪・インフルエンザなどは）学校の教室で例えると、クラスに転校生が来てその転校生がヤンチャで一時クラスの生徒全員が右往左往するが、ヤンチャな転校生も落ち着きクラスも平和になるのと同じだそうです。外部から侵入してくる病気です。では、癌はどうでしょう。癌細胞は1日50000～200000の正常な細胞が癌細胞に変化します。

クラスに例えると今まで仲良くして過ごしていた友達が、突然変貌しヤンチャになり、ヤンチャになった友達が次々友達をヤンチャにしていき、最後は学級崩壊が起こる事と同じだそうです。自分の体の中で起こっていることはよくわかりませんが、少しでも「あら、体調が悪いときは、暴れまわる友人がいたな！」と思い、学級崩壊になる前に病院に行き助けてもらいましょう。悪友が暴れられない様にすることも大切です。毎日毎日出来ている癌細胞をやっつけるには、免疫細胞の力が必要です。免疫細胞が元気でたくさんいる事がポイントです（要するに親友は多い方が良いでしょう）

免疫細胞（親友を増やす）を増やす方法

- ① 身体を温める&体温が高い（36.6℃～37.2℃）
- ② 野菜をたっぷり食べる（5色食べることです）手作り野菜ジュース
- ③ 明るく過ごす

この3点が重要だそうです。とりあえず私は、この3点には当てはまる生活をしているので安心しましたが、最近体重が増えてきました。今年の残り3ヶ月はウエイトコントロールに専念したいと思います。皆さまも12月31日まで元気に過ごすことを意識してくださいね。

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

● 柚子胡椒の酢の物 ●



<コメント>

もずく酢のパックを使って簡単にできる酢の物です。柚子胡椒を加えることで、ゆずの香りと辛みがプラスされ、風味が増します。もずくに含まれるフコダインという成分は食物繊維で、腸内環境を整え免疫力を高める効果が期待できます。これから少しずつ寒くなる季節、食材の力を借りて風邪知らずでいきましょう!

<栄養価> 一人当たり

エネルギー32kcal たんぱく質1.3g
脂質0.2g 炭水化物7.9g 塩分1.1g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概量

きゅうり.....50g(約1/2本)
塩.....少々
たまねぎ.....20g(小1/7個)
にんじん.....20g(1/5本)
ぶなしめじ.....30g(約1/3パック)
もずく酢.....80g(1パック)
柚子胡椒.....少々

<作り方>

- ① きゅうりはヘタを取り、細切りにし塩を振りかけておきます。10分後に水気を絞ります。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておきます。10分後にザルにあげておきます。
- ③ にんじんはヘタを取り、皮をむき細切りにします。ぶなしめじは石づきをとり、ほぐしておきます。その後、それぞれ熱湯でサッとゆでます。
- ④ もずく酢をタレと一緒にボウルにあげ、柚子胡椒と混ぜ合わせておきます。
- ⑤ ボウルに①②③④を混ぜ合わせ、器に盛り付けます。

ポナール十和田から

■旬の食材でおやつ作り

枝豆が美味しい季節に
仙台名物「ずんだ」白玉作りを行いました!

豆の
いい香り♪



豆腐入りの
柔らかい白玉です



■十和田デイサービス限定! 特別誕生祝い御弁当

今月のお弁当は、「鮭の混ぜちらしすし」
しそ、みょうがを合わせ、サッパリとしたお寿司に
仕上げました。
塩もみしたきゅうりもカリカリとしたアクセント。
上に玉子、とびっこをのせて色彩にもこだわりました。

誕生祝い
御弁当

