

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第97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
- レストランデイトEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

### 春キャベツでストレス対策

東京は桜の季節がもうすぐ終わります。花吹雪が風で舞っています。花の命は短くて……は本当ですね。今年の桜は3月中旬以降で満開でした。十和田の桜はどうですか？ 桜が終わるといよいよ春本番ですね。彩の良い花が咲き、新芽が出て野山は綺麗な緑色に変貌します。気候も環境も良い季節、ぜひ身体を動かし健康管理をスタートさせてみましょう。桜の季節は新しい門出で、新入社員や人事異動、新入学などでストレスが溜まり、胃腸病が多くなるようです。そこで大活躍するのが春キャベツです。皆さんも知っているキャベジンは、TVのCMでも胃腸病の改善に効果的だといわれています。キャベジンはキャベツから発見された健康成分で、別名ビタミンUと呼ばれています。正式に認められているビタミン類には含まれていませんが、ビタミンUの「U」は「Ulcer潰瘍」の頭文字であり、潰瘍を防ぐビタミンという意味があります。キャベジンは胃腸薬として世界中に知れ渡っていますね。病気だからキャベツを食べるのではなく、日頃から意識的にキャベツを食べる事は、健康管理の第1歩だと思います。色々な野菜がありますが、それぞれの野菜も健康管理の担い手として活躍する場があると思います。キャベジンは水溶性ですから水に溶けだします。生でバリバリ食べる事をお勧めします。スープと一緒に食べるポトフやロールキャベツには、スープの中にキャベジンが溶けだしています。肌寒い春にも美味しくいただくことができますね。私は今、仕事が多くストレスが溜まりやすいので（笑）食事にはキャベツを必ず食べようと思います。ぜひ、皆様も春キャベツで胃腸を強化して、美味しい物を食べる準備をしてくださいね。

写真は、今年の成城の桜です。春爛漫です。



## 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

## 5色のメープルマリネ



### <コメント>

むせやすい酢の物もメープルシロップとみりんを加えることで、まろやかな酸味になり食べやすくなります。オレンジや赤パプリカには皮膚や粘膜の維持に関わるβ-カロテン、抗酸化作用のあるビタミンCを含んでいます。季節によって旬の柑橘類の果物に変えてアレンジも楽しめる、見た目もさわやかな一品です。

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー89kcal たんぱく質1.2g  
脂質0.1g 炭水化物20.7g 塩分0.4g

### <調理時間> 約25分

※冷蔵庫で冷やす時間は除きます。

### <作り方>

- ① オレンジは包丁で皮をむき、薄皮をむき食べやすい大きさにします。
- ② れんこんは皮をむいて5mmの厚さのいちょう切りにして、酢水(分量外)で下ゆでします。
- ③ 赤パプリカはグリルで表面を焼き、焦げたとところから皮をむいて、一口大に切ります。
- ④ きゅうりは5mmの厚さの輪切りにし、塩をふって軽くもみます。
- ⑤ 鍋にマリネ液の材料を入れて煮立て、ボウルに移して粗熱が取れたら①②③④とレーズンを入れて冷蔵庫で冷やします。

### <材料> 2人分 グラム 概 量

オレンジ……………80g (約1/3個)  
レーズン……………10g  
れんこん……………30g (4cm)  
赤パプリカ……………15g (1/10個)  
きゅうり……………30g (約1/3本)  
塩……………少々

### 【マリネ液】

水……………100g (1/2カップ)  
りんご酢……………30g (大さじ2)  
みりん……………32g (大さじ2)  
メープルシロップ……………28g (小さじ4)  
塩……………少々  
こしょう……………少々

## ポナール十和田から

### ◆栄養教室～食材五色健康法『黒の食材でお腹すっきり!』

3月の栄養教室は、杉本恵子先生の食材五色健康法の活用法でした。

「インプット(5色の食事)」と「アウトプット(うんちチェック)」の確認を合わせて実践していくことで、毎日の健康管理をすることが出来ます。

●特に健康なお通じには『黒の食材』が重要です。(海草、きのこ、こんにゃく、黒ごま、黒豆、黒オリーブ、レーズン等)食物繊維やミネラルが豊富で最も意識して摂りたい食材です。

腸内の善玉菌を増やすには、ヨーグルト等の発酵食品と黒と緑の食材を合わせて摂りましょう!

緑の食材は? / ほうれん草!



### ■ふれあいカフェ『よもぎ団子づくり』

今回のふれあいカフェはポナールの入居者様が先生です。 さすが、手つきも慣れたもので手際よくできました!



今日の先生です!



完成で〜す!



お団子の甘さにほっこり!



皆さん、お上手ですね!

