

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第98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

梅で夏バテ予防！

新緑の5月です。1年で一番良い季節ですね。十和田は特に山や畑・田んぼの緑が綺麗なのではありませんか？少し前にお伺いしました時に牧場に連れて行っていただきました。その時の緑が目には焼き付いています。

昨年からスタートしました、大学野球部の食事サポートですが今年もリーグ戦がスタートしました。毎週土日神宮球場に応援です。62歳になり野球の応援に行ける幸せを感じています。でも、元気がないと野球にも行くことが出来ませんね。私は、十和田の名産のにんにくをほぼ毎日食べています。セブイレブンで販売されているのにんにく醤油漬けの大ファンです。

いよいよ夏がやってきますが、夏バテ予防にはまずは身体に疲れをため込まない事です。クエン酸をしっかり摂る事を忘れないようにしましょう。クエン酸を摂るには、皆さんが良く知っている梅が一番です。5月末頃から6月中旬にはスーパーや八百屋さんに、たくさん小梅や南高梅などが出てきますね。私もしっかり梅干しと梅シロップを作ります。昔からお弁当という白いご飯の真ん中に梅干しが一つという日の丸弁当が親しまれてきました。殺菌効果の高い梅干しをお弁当に入れる事は利に適っているのです。現在でもお弁当には必ず梅干しが入っていますね。梅干しは、私達に日本人にとってとても身近な食べ物です。梅干しは昔から「医者いらず」と言われてきた梅の力を確認しましょう。

① 疲労回復

梅干しに含まれるクエン酸は身体に溜まった乳酸を抑制し、疲労回復や肩こり改善に効果が期待できます。

② 整腸作用

梅干しは腸の善玉菌を活性化し、腸の蠕動運動の働きを活発にする効果も期待できます。新陳代謝をうながし身体を温かくしていきます。

まだまだたくさんの効果効能がある「梅」は緑ですが赤しそで漬けると赤くなりますね。食材5色健康法では加工品はたとえ赤でも△にしてカウントしてくださいね。トマトや人参・肉の赤は食材その物の色ですが、加工品は色付けされています。たくあんも黄色ですがもともと大根は「白」ぬかで漬けて黄色です。今は着色料を使っていることが多いのでたくあんも△です。

私も梅漬けをしっかりして、元気にこれからやってくる暑い日々を乗り越えます。みなさんもお元気で過ごしてください。

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

● プルコギ丼 ●



<コメント>

韓国料理に登場するコチュジャンには粉唐辛子を含み、発汗作用・抗酸化作用、食欲増進などの効果が期待される発酵調味料です。ピーマンやパプリカは抗酸化作用が高いビタミンC、しいたけにはカルシウムの吸収を促すビタミンDなどの栄養素を含んでいます。甘辛いタレで食欲もそそり、5色も揃い栄養も補給できる一品です♪

<栄養価> 一人当たり
エネルギー554kcal たんぱく質15.8g
脂質20.6g 炭水化物71.1g 塩分1.9g

<調理時間> 約25分

<作り方>

- ① ボウルに肉のつけダレの調味料を合わせておき、食べやすい大きさに切った肉を漬け込んでおきます。
- ② たまねぎは皮をむきヘタを取ってから薄切りにし、しいたけは軸を取り除き薄切りにします。
- ③ ピーマンは種を取り、細切りにします。黄・赤パプリカは半分に取り種を取りグリルで表面を焼き、焦げたところから手でむいて細切りにします。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、②③を炒めます。しんなりしてきたところで①を加え、肉に火が通るまで炒めます。
- ⑤ 器に温かいご飯を盛り付け、④を上にかけて完成です。

<材料> 2人分 グラム 概 量
牛肉(薄切り).....120g

【肉のつけダレ】

醤油.....18g (大さじ1)
コチュジャン.....9g (小さじ1/2)
酒.....15g (大さじ1)
砂糖.....9g (大さじ1)
おろしんにんにく.....8g (小さじ2)
おろししょうが.....4g (小さじ1)
ピーマン.....40g (小2個)
黄パプリカ.....40g (1/4個)
赤パプリカ.....40g (1/4個)
たまねぎ.....50g (1/4個)
しいたけ.....20g (1枚)
ごま油.....8g (小さじ2)
ご飯.....300g (2杯分)

ポナール十和田から

春のスマイルカフェ〜初登場!
ポナール厨房お手製
『生いちごのパウンドケーキ』



生いちごを
直接入れて
焼きます!

試作を繰り返し完成!



出来たては厨房内が
甘い香りに包まれました♪



／とっても美味しいよ!／

毎月旬の食材、季節感を大事におもてなし致します♪

次回予告

5/12 (土) 新緑をイメージした
抹茶 和菓子
手作り 出来たて『豆乳抹茶葛餅』

毎年好評のメニュー!手作りならではの
プルプル食感自慢の1品です。ご参加お待ちしております♪

