



## 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  
 レストランディテア倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 腸内環境を整えて免疫力アップ！

こんにちは！もう11月です。先日、富士山の裾野で講演会がありましたが、富士山は雪が綺麗でした。雪の無い富士山も素敵ですが、やはり私は雪がある富士山が好きです。十和田も雪の便りが届く頃でしょうか？

緊急事態宣言も解除後は、コロナ感染者も少なくなり嬉しいですね。新幹線には「あれー、これでコロナは大丈夫なのかしら」と思うほど、多くの乗客が乗っていました。コロナ第6波がやってくるとか専門家は話していますが、何はともあれ免疫力をしっかりつけておくことです。インフルエンザや風邪・花粉症に勝てるかは免疫力にかかっています。最近講演会では「免疫が勝つかウイルスが勝つか」というテーマでの要望が多いです。免疫力アップの秘訣は、腸内を綺麗にする事です。2600年前の古代ギリシャの医師ヒポクラテスは「全ての病気は腸から始まる。食事で治せない病気は医者でも治せない」と言っています。

何回もお伝えしていると思いますが、一番大切なのは食事です。免疫力も食事が要だと意識してくださいね。腸が綺麗か腸の中に何かが詰まっているかがわかる方法があります。日々皆さんが、感じている事です。下記のチェック①～③はトイレに入ったら習慣化してください。

#### 腸内環境チェック

- ① 排便後の匂い・・・臭い排便はアウト！！匂いが無いのが良いですね。
- ② 排便の出方・・・座って5～8秒でスルッと出る。バナナ状の便です。
- ③ おならの匂い・・・鼻をつまむ様な匂いは×です。

上記の回答で全て×だと腸内環境が最悪の状態ですから、すぐに改善が必要です。では、どう改善したら良いのでしょうか。食材5色バランス健康法の「黒」ワカメ・モズク・メカブ・ひじきの黒食材をしっかり食べる事です。腸管を綺麗にするおすすめの食べ方を2つご紹介します。

**食べ方1.** 野菜サラダを食べる時にドレッシング代わりにパックで売っているメカブやもずくを上からかけて食べる。

※この食べ方は、多くの方々から腸内環境が改善されたと好評をいただいています。チェック①～③まですべてが改善されます。

**食べ方2.** マグカップの中に溶き卵とモズクを入れて電子レンジで1分30秒～2分チンする。

※美味しい茶わん蒸しの出来上がりです。ダイエットにも効果があります。

今年も残り2ヶ月です。コロナにもインフルエンザにも風邪にも負けず体調管理をしっかりして元気に過ごして良い年を迎えましょう。

## 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

## たらの味噌チーズホイル焼き



### <コメント>

これから美味しい季節を迎えるたらを使ったホイル焼きをご紹介します。今回は魚焼きグリルで作りましたが、トースターやフライパンでもできます。使う器具によって魚の火の入り方が異なるのでご注意ください。甘い味噌、塩味があるチーズ、風味が豊かなきのこも入って、たらの美味しさを引き立てます。ぜひお試しください。

<栄養価> 一人当たり  
エネルギー162kcal たんぱく質17.1g  
脂質5.4g 炭水化物10.9g 塩分2.1g

<調理時間> 約30分

<材料> 2人分 グラム 概量  
真だら……………120g (2切れ)  
塩……………少々  
キャベツ……………40g  
たまねぎ……………40g  
しいたけ……………40g (2枚)  
ぶなしめじ……………40g (約1/2パック)  
にんじん……………20g  
万能ねぎ……………3g (1本)  
スライスチーズ……………36g (2枚)

### 【調味料】

A  
みそ……………18g (大さじ1)  
酒……………10g (小さじ2)  
みりん……………9g (大さじ1/2)  
砂糖……………6g (小さじ2)

### <作り方>

- ① 真だらに塩を少々ふり10分ほどおき、ペーパータオルで水気をふきとります。
- ② ボウルに調味料Aを混ぜ合わせます。
- ③ キャベツは拍子切り、たまねぎとしいたけは薄切り、ぶなしめじはほぐし、にんじんは細切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ④ アルミホイルにキャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ぶなしめじ、①の順にのせ、②をかけスライスチーズと万能ねぎをのせたら包みます。
- ⑤ 魚焼きグリルに④を入れ強火で15分焼きます。
- ⑥ 器に⑤を盛り付けます。

## ポナール十和田から

普段のお食事から「秋メニュー」のご紹介旬の食材を豊富に取り入れています!!



焼き鮭と塩昆布の  
混ぜごはん 味噌汁  
青菜と菊のきのこあえ  
かぼちゃ煮 早生みかん

ごはん 生姜味噌おでん  
なすの油炒め かぶの梅肉あえ  
いかとねぎとわかめの酢味噌あえ

舞茸ごはん 味噌汁  
魚河岸揚げ野菜あん  
小松菜おかか昆布あえ  
りんご

10月の旬の手作りおやつは、  
焼き立てを召し上がって頂くため、  
直前に焼き上げた『きりたんぽ』でした。  
香ばしい香りの、焼き立てほかほかを  
味わって頂きました。

