

福祉の里

じぶんとき
時分時

第153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

腸内環境を整えて元気に年越しを！

2022年も終わりまで1ヶ月を切りました。今年もコロナで明けてコロナで終わる365日でした。皆様は、お元気に過ごされたことと思います。

私は、不覚にもコロナに感染しましたが1日だけ発熱し元気一杯に隔離生活を送っていました。ただ主人は、悪性リンパ腫を3年前に発症し—昨年は心房細動となり、2つの病気は経過観察中でしたから重症化を危惧しました。しかし1日発熱しただけで元気な隔離生活を私同様に送っていました。やはり普段の食生活がポイントだと痛感しました。コロナを怖がっていても仕方ありません。たとえ感染しても大事に至らない身体作りが重要です。私も主人も日々の排便チェックをしっかりと行っています。

以前もお伝えしましたが、腸内環境が1番大切です。腸管免疫力が高ければ、病気に罹りにくくなります。免疫力がしっかり働く身体作りが本当に大切です。それにはまず、日々の排便を確認する事。「うんち」も「おなら」も臭くないのがベストです。臭いのは腸内環境が悪い時(悪玉菌が増えています)だと考えてください。2600年前の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」と言っており、その通りだと、私は今回のコロナ感染で痛感しました。

お食事は、5色の中でも「黒い食材」(きのこ類・海藻)をたくさん食べる。きのこや海藻のぬるぬるは水溶性食物繊維です。体内に入ると血液中の不要なコレステロールなどを、「うんち」と一緒に外に出す働きがあります。そして少し噛んで食べる部分は、不溶性食物繊維で「うんち」を作り上げる原料です。この2つを持つ「黒い食材」は、私達の健康には欠かすことが出来ない物です。私も主人も毎日この「黒い食材」を必ず食べて、「うんち」チェックは欠かしたことがありません。私の腸は、赤ちゃんの腸の様に綺麗だと医師から言われました。皆さんもご自分の「うんち」を日々確認して来年もお元気で過ごしてください。来年は「うさぎ年」ですから、ぴよんぴよんと幸せがやってくる1年になります様お祈りいたします。

今年1年有難うございました。来年も宜しくお祈りいたします。良いお年をお迎えください。写真は福井県永平寺の紅葉です。



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

鮭の唐揚げきのこソースかけ



<コメント>

旬の鮭ときこのこをたっぷり使ったこのお料理は、レストランでもお客様も鮭ときこのこは大好きな人気の1品です。旬のきのこは風味も豊かで腸内環境を良くする食物繊維がたくさん含まれ、高齢者の皆様の腸内環境を整えます。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー180kcal たんぱく質20g
脂質10g 炭水化物13g 塩分1.0g

<調理時間> 約分 20分

<作り方>

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味をつけ(少し濃い目にして下さい)、片栗粉にまぶしておきます。
- ② えのきだけ・しめじ・舞茸は食べやすい大きさに手で割いておきます。
- ③ 人参は千切り・長ネギは斜め切りにします。
- ④ 鍋に出し汁や調味料を入れて②・③を入れて煮ます。野菜やきのこが柔らかくなったら片栗粉でとろみをつけます(きのこの風味が出てくるので調味料は少なくとも美味しく頂けます)
- ⑤ フライパンに油を入れて鮭をから揚げにします。
- ⑥ お皿に⑤を盛り付け上から④をかけ、万能ねぎは上から散らします。

<材料> 2人分 グラム・概量
秋鮭……………2切れ
塩・胡椒……………少々
片栗粉……………少々
揚げ油……………大さじ1
えのきだけ……………30g
しめじ……………50g
舞茸……………50g
人参……………30g
長ネギ……………40g
万能ねぎ……………少々(飾り)
だし汁……………50CC
醤油……………少々
みりん……………少々
片栗粉……………少々

ポナール十和田から

11月の行事から

寿司の日 11月1日

寿司の日は、新米の季節であること、海、山の幸が美味しくなることから制定されたそうです

お品書き
散らし寿司

新米の酢飯に、人参・蓮根・油揚げ・椎茸を煮て合わせました。秋の紅葉のように華やかに盛り付けます。

・澄まし汁
・茶碗蒸し
・栗きのこ餡
・栗きのこ餡

散らし寿司には、嗜好調査でリクエストの多いお刺身(マグロ・サーモン・しめさば)をトッピングしました!!

寿司の日



カフェは秋が旬の「青森りんご」を使用したおやつをご用意しました



- メニューは、
- ・紅茶ロールケーキ
 - ・ホイップ添え
 - ・手作り焼きリンゴ
 - ・コーヒー でした♪

