



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DEITEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

病気に負けない！免疫力アップ5ヶ条

おひな祭り3月ですね。寒い寒い冬が終わり、少しずつ春の陽気ですが十和田はいかがでしょう。今年の冬は雪が多く寒い日々でしたから、春が恋しいですね。東京はパンジーが咲きチューリップの目が出始めました。春はすぐそこまで来ています。

コロナコロナと言い始めて3年が経ちましたね。マスクも外し、インフルエンザと同等の5類となりますが、しっかり意識は持ち続けたいと思います。自分の身体を自分で治す、免疫力を高める努力はしていきましょう。以前も免疫力チェックをしていただいたことがありましたが、皆さん時々確認していますか。このコラムをお読みいただいている方は問題ないですが、周りにいらっしゃる若い方々には特に下記の「免疫力アップ5ヶ条」を意識してほしいと思います。

免疫力アップ5ヶ条

一. 腸内環境を良くする

腸内環境が悪いのはご高齢者の皆様より若者に多い。ラーメン・ハンバーグ・から揚げなど味の濃いメニューが大好きで、野菜や海藻を食べないと腸内の悪玉菌が増えて腸内環境が最悪になります。悪玉菌は別名デブ菌とも言います。野菜や海藻・発酵食品をしっかり食べると善玉菌が増えて腸は元気一杯!!免疫力アップ。

二. 身体を温かく

体温は36.2～37.2が平熱です。身体が冷たい、冷えていると免疫細胞が増えません。身体が温かいと免疫細胞はどんどん増えます。体温を高めるには、まずシャワーではなく湯船につかる事です。シャワーでは、身体の深部まで温まらないのです。温泉好きの私達、日々の入浴も免疫力をアップさせることを心がけたいですね。

三. 発酵食品をしっかり食べる

ヨーグルトや味噌・漬物(昔ながらのぬか漬け)・キムチなどの発酵食品を日々の生活にしっかりと取り入れる事で、善玉菌が増えて腸内環境がベストになります。

四. 海藻やきのこ類をしっかり食べる

善玉菌は多糖体が大好きです。海藻やきのこ類は多糖体の宝庫です。海藻やきのこのぬるぬるが水溶性食物繊維で、食べる部分は不溶性食物繊維で「うんち」の元になります。「うんち」がしっかり出ると腸は元気一杯!!免疫力アップです。

五. 排便の確認

自分の身体からでた「うんち」は必ず確認する癖をつけてください。「うんち」は大便と書きますが、身体が今良い状態か悪い状態か知らせてくれるお手紙なのです。色・匂い・硬さをしっかり確認してくださいね。

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

金柑と新玉ねぎのスナップエンドウサラダ



<コメント>

金柑と春野菜の新玉ねぎ・スナップエンドウを合わせたさっぱりとしたサラダです。金柑が手に入らない時は、オレンジやいちごなどの季節の生果物に変えても作ることができます。金柑の皮にはヘスペリジンが多く含まれており、自律神経を整えたり、血流改善や免疫力アップするなどの効果が期待でき、季節の変わり目には特にお勧めしたい食材です。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー66kcal たんぱく質0.8g
脂質3.2g 炭水化物9.1g 塩分0.5g

<調理時間> 約20分

※金柑のシロップ煮の粗熱を取る時間は除く

<材料> 2人分 グラム 概量

金柑……………90g (6個)
砂糖……………9g (大さじ1)
水……………適量
スナップえんどう…30g
新玉ねぎ……………40g (1/2個)
〔金柑の煮汁……………15g (大さじ1)
ワインビネガー…15g (大さじ1)
A 塩……………1g (小さじ1/5)
黒こしょう……………少々
オリーブ油……………6g (大さじ1/2)

<作り方>

- ① 金柑は半分に切り種を取り除き、ひたひたの水と砂糖を加えて落し蓋をして15分煮て、別の容器に移して、冷まして粗熱を取ります。
- ② スナップエンドウは筋を取り、熱湯で1分半ゆでてざるにあげ、粗熱が取れたら半分に開きます。新玉ねぎは皮をむき薄切りにします。
- ③ ボウルに(A)を混ぜ合わせ、①の金柑、②を加えて和えます。
- ④ ③を器に盛り付け出来上がりです。

ポナール十和田から



季節のフルーツタルトと
選べるプリン (ごま・抹茶)

冬の時期、室内で楽しめるよう、ワゴンサービスで好きなものを選んで頂きました。

毎月の お祝い膳

デイサービス昼食にて、お誕生者の方を対象にお祝い膳を召しあがって頂いております



バレンタイン カフェ

節分の日

節分は、定番の太巻き寿司と、汁物は八戸名物の「せんべい汁」。
美味しい出汁を吸った柔らかいせんべいに、皆さん完食で「とっても美味しかった～」と好評でした。



季節感を大切に
しています