

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第157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
- レストランティTEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

戦国時代の食生活について

季節も春めいてきました。東京では桜の満開も過ぎましたが、色とりどりのお花が咲き始めています。暖かく明るい春です。十和田でも露の薔や山菜がもうすぐ山で顔を見せますね。

先日、色々な本を読む中で大変興味を持ったのが戦国時代の武将達の食事です。特に豊臣秀吉と徳川家康の食生活の違いです。豊臣秀吉は天下統一ができず、徳川家康は天下統一を果たし、徳川幕府は200年以上の江戸時代を築き上げました。この二人の食生活習慣は対照的で、400年以上前の食生活ですが、現代人にも大変参考になると思いました。

家康は、66歳で子宝に恵まれ、75歳で亡くなる3ヶ月前まで鷹狩を楽しんでいました。鷹狩が大好きだったのは、鶏肉が好物で、特にむね肉だけを食べていたそうです。鶏のむね肉に含まれるカルノシンには、筋肉にたまる疲労物質の乳酸を抑える効果があります。渡り鳥が何万キロと飛べるのは、このむね肉のイミダゾールペプチド（カルノシンが含まれています）の効果なのです。たくさんの鶏肉を食べた家康は、戦場でどの武将よりも疲れにくく、カルノシンには抗酸化作用もあり、いつまでも健康的で若々しく過ごせたと考えられています。現代人の健康寿命は、男性72.6歳女性75.3歳です。400年以上前に生きた家康の健康寿命とほとんど変わらないのです。家康は、動物性たんぱく質だけではなく食物性たんぱく質も、しっかりバランス良く食べていました。更に現代の食生活でも不足しがちなビタミンB1も玄米や麦飯で摂っていました。ビタミンB1は、炭水化物をブドウ糖に分解して脳に送り、エネルギーに変える手助けをします。

しかし、対照的なのが豊臣秀吉だと言われています。割粥（白米を細かく砕いて水につけておいて炊いたおかゆ）を食べていた秀吉は、ビタミンB1不足に悩ませていたようです。割粥は消化吸収が良い反面、ビタミンB1などの栄養成分が抜け落ち、現代の低栄養フレイルだったのかもしれない。フレイルとは健康状態から介護が必要な状態の狭間で、身体能力や認知機能が低下した状態です。秀吉の大失敗は、玄米や麦飯・鶏肉・干物・煮干し・かつお節等を食べなかったからですね。

豊臣秀吉と徳川家康の食生活は対照的です。皆さんの食生活は、秀吉型と家康型どちらでしょうか。ちょっと振り返ってみましょう。

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

あさりごはん



<コメント>

あさりの旬は年2回あり、春4～5月と秋9～10月です。とくに春のあさりにはコハク酸が多く含まれていて、旨味たっぷり。あさりには栄養素の運搬に必要な「鉄」や骨の健康に関わる「カルシウム」が含まれていますので、元気に過ごしたいシニアにオススメの食材です。材料をあさりの缶詰1缶分に変更しても簡単に作ることが出来ます。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー322kcal たんぱく質9.9g
脂質0.9g 炭水化物62.9g 塩分3.5g

<調理時間> 約90分 ※あさりの砂抜き時間は除きます。

<材料> 4人分 グラム 概量

あさり(殻付き)……300g
酒………30g (大さじ2)
米………300g (2合)
生姜………15g (1片)
★水………400cc (2カップ)
★しょうゆ………36g (大さじ2)
★みりん………18g (大さじ1)
★塩………0.3g (小さじ1/4)
にんじん………50g (1/3本)
子ねぎ………適量

<作り方>

- 下準備 バット等に水2カップ(分量外)をはり、塩大さじ1(分量外)を加え、あさりを入れます。2時間以上は暗い所に置き、砂抜きします。
- ① 米を研いで、30分程水(分量外)に浸します。浸したら、ザル等にあけて、水気を切ります。
- ② あさりの殻をこすり合わせて水洗いし、耐熱ボウルに入れます。酒を加えラップをし、レンジ500Wで約7分加熱する。粗熱が取れたら、殻から身を取り出します。
- ③ 生姜と人参は、細めの千切りにします。
- ④ あさりの身と、ボウルに残った水は捨てずに、炊飯器に全量入れます。さらに①の米、③の千切り、★を加え、よく混ぜてから炊飯します。
- ⑤ 炊飯が終了したら炊飯器のふたを開け、よくかき混ぜてから器に盛り、きざんだ小ねぎを散らして完成です。

ポナール十和田から

3月の行事から

ひな祭り行事食



手作りの箸置き

スマイルカフェ

彼岸入り
なべっこ団子



おやつは毎年好評の菓子店黒子松屋さんから
お取り寄せした桜餅です

十和田デイサービスのご利用者様に団子を作って頂き、厨房でお汁粉にして提供しました!!

嗜好調査から

- ・令和5年2月に実施しました嗜好調査の結果について一部をご紹介します。
十和田デイサービスの利用者様60名、ケアハウスの入居者様23名、計83名の方からご協力頂きました。
- ① 味付について 満足69名 やや満足14名 要望0名
- ② 料理の温度・食べやすさについて 満足70名 やや満足11名 要望2名(少しぬるい、熱い方が良い)
- ③ メニューの内容・盛り付けについて 満足67名 やや満足15名 要望1名(栄養面のことと思うが、見栄えがマチマチ)
- ・貴重なご意見、ご感想を頂き有難う御座いました。リクエスト等は出来る限りお応えできるよう今後の食事作りに活用させていただきます。次回は令和5年8月に実施予定です。