



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
 レストランテイテア倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

病気の予防に食材5色バランス健康法！

最近、コラムの初めの言葉が「時の経つのが早いですね！」とお伝えしている様に思います。今回も「暦の上ではもう秋ですね！」と言わせてください。しかし、まだまだ夏の暑さが続いて、本当に驚きました。レストランデイのお客様(平均年齢90歳)がこんな事を話しています。「昔は、『気温が30度になれば猛暑で暑いねえ！』だったのに、今は『30度だと今日は、過ごしやすいねえ！』と思う、なんだか信じられないね！」さらに「38度や39度でも、何とか元気で過ごせるとは、人間って凄いね！」こんな言葉が飛び交っています。

しかし、この異常気象は日本だけでなく、中国やヨーロッパの洪水など、地球規模で広がっています。ハワイのマウイ島やカナダの山火事は、猛暑で雑草や木々が乾燥し、自然発火から山火事になり、人家を焼き、多くの方々が天国に逝き、家や何もかも失った方々が沢山おられるとニュースで聞くと心が痛みます。日本でも台風や線状降水帯の豪雨での被害や、雨が降らず干ばつでの被害も多くなりました。この現象は、今だけではなくこれからもずっと続くと言われています。対岸の火事ではありません。日々気をつけないとならない事です。

健康も同様で、病気になってからでは遅いのです。病気も災害も予防が一番大切だと思います。病気の予防に「杉本恵子の食材5色バランス健康法」を是非活用してください。最近お伝えしてなかったので復習してみましょう。5色(赤・白・黄・緑・黒)は、見た目の食材の色です。栄養素ではありません。



楽しく食べて、食習慣を改善する。

私がいつもお伝えしているのは、5色の中でも黒の食材(きのこ類、ワカメ、メカブ、もずく、ひじき等)を、必ず1日一回は食べる事。2600年前の古代ギリシャの医師「ヒポクラテス」は、「食事で治せない病気は医者でも治せない」と、多くの医師に教えています。

これから涼しい風が吹く季節になり、体調を崩すことが多くなります。しっかりバランス良く食べて元気でお過ごしください。

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

蒸し鶏のねぎしいたけ和え



<コメント>

- ・パサつきやすい鶏むね肉ですが、加熱したしいたけのぬめりが鶏肉に絡まり、飲み込みやすくなります。
- ・ねぎは加熱すると甘くなるので、香りが出るまで炒めてから使用するのがおすすめです。
- ・"噛む"、"飲み込む"がもう少し出来る方は、鶏肉を大きめに切り、上からタレをかけるような盛付にするとメイン料理のようにもなります。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー194kcal たんぱく質15.7g
脂質13.2g 炭水化物2.6g 塩分0.9g

<調理時間> 約15分

<材料> 2人分 グラム (概 量)

- 鶏胸肉…………… 120g (1枚)
- 酒…………… 15g (大さじ1)
- 青ネギ…………… 25g (1本)
- しいたけ…………… 30g (3枚)
- ごま油…………… 24g (大さじ2)
- (A) 醤油…………… 6g (小さじ1)
- (A) 中華だし…………… 1.5g (小さじ1/2)
- 粗引き黒胡椒…………… 少々
- 食塩…………… 少々

<作り方>

- ① 鶏肉は皮を除き、耐熱容器に入れて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ600wで2分加熱します。粗熱がとれたら一口大にさきます。
- ② 青ネギは小口切り、しいたけは薄切りにします。
- ③ フライパンにごま油を引き、②を炒め、香りが出たら (A) を加えます。
- ④ ①と③を和えて、粗びき黒こしょうと食塩で味を整えたら出来上がりです。

ポナール十和田から

行事食紹介



お盆 精進料理



人気の天ぷらと赤飯のメニューで皆さん喜ばれていました!!

うなぎのせちらし寿司は、みょうが・大葉・きゅうりのさっぱり感でうなぎの味が一層引き立ちます♪



冷奴は寒天で固めた冷たいジュレをのせて涼やかに♪

スマイルカフェ

～夏のカップデザート～



ミルクとマスカットの2層ゼリーにラズベリー・ブルーベリー・メロンをトッピングし、飲み物は氷入りのアイスコーヒーで、暑い中冷たいデザートを召しあがって頂きました。