

福祉の里

じぶんとき
時分時

第164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TEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

腸内環境の改善について

11月に入りました。十和田の紅葉は終盤でしょうか？東京の紅葉はいつになったらやってくるのか・・・時々半袖でも過ごせる気温の時もあります。これは私（体温が高い）だけかもしれませんが。私は来年68歳を迎えますが、健康の二文字について考える事が多くなりました。特に興味を持ち学んでいる事が「腸脳力（ちょうのうりょく）」と「血流」です。

以前にもお話をしましたが、2600年前の古代ギリシャの医師ヒポクラテスも「すべての病気は腸からはじまる」と言っている様に、腸の事を学び始めると脳にたどり着きました。皆さんも経験がありませんか？とても大事な面接や試験などのある時に、お腹が痛くなりトイレに駆け込んだことがありますか？これこそが「腸脳力」なのです。頭で考え、思い悩むと腸が反応するのです。頭と腸がつながっている事がわかります。頭を自分の力で改善したり治したりすることはできませんが、腸の改善やパワーアップは自分の力で行うことができます。

1番大切なのは食事です。「杉本恵子の食材5色バランス健康法」では黒い食材が最も必要な物です。それはわかめ・メカブ・もずく・きのこ類（えのきだけは除く）で、多糖体（ヌルヌル成分）が多く含まれ、腸を綺麗にするだけではなく免疫力もアップさせます。腸には悪玉菌（大腸菌やウェルシュ菌など）と善玉菌（乳酸菌・ビフィズス菌など）・日和見菌がいますが、この日和見菌は悪玉菌が腸内に多いと悪玉菌に変化し、善玉菌が多いと善玉菌に変化します。ということは腸の中は常に善玉菌を優位にしておくことがポイントですね。皆様の腸内はどうでしょう？善玉菌が多いかわかる方法があります。

●排便後においが臭い、おならも臭い

これは腸内が悪玉菌優位になっている時です。油っこい食べ物を多く食べ、野菜や海藻の食べ物が少ない状態です（黒い食材を食べていない）。善玉菌は少ないので、日和見菌が悪玉菌に変化して、腸の中は大変な状態ですね。このままにしておくと、免疫力が下がりこれからの季節では、インフルエンザに感染したり風邪をひいたり、場合によっては、コロナ感染等も引き起こします。

●その改善方法は？

黒の食材の中でも特にメカブやもずくをたっぷり食べる。白の食材のヨーグルトを大さじ2杯くらい多めに食べる。食物繊維の多い果物を多めに食べる（リンゴ半分・キウイフルーツ1個・みかん中2個を房ごと食べる等）。そして、その日の3食は、ご飯や主菜（卵・肉・魚など）・牛乳は食べない。腸内が大変になっている腸には、高タンパク質や炭水化物を入れないで、腸を少し休ませてあげる事です。

今年もあと2ヶ月あまりです。来年に向けて元気に生き生きと過ごせる身体づくりを意識しながら、食生活をしてみましょう。

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

きのことトマトの旨味スープ



<コメント>

秋が深まり、風邪に注意したい季節がやってきました。この時期は、身体を温めながら、余さずに栄養も摂ることが出来る野菜スープがおすすめです。きのこにはグアニル酸、トマトや白菜にはグルタミン酸という別の種類のうまみ成分（アミノ酸）が含まれており、旨味の相乗効果で野菜の素材の味を楽しむことができます。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー52kcal たんぱく質2.4g
脂質2.2g 炭水化物7.3g 塩分2.1g

<調理時間> 約15分

<作り方>

- ① シイタケは石づきを取り薄切りにします。エノキは石づきを取り3cm地程度に切ります。長ネギは1cm程度の斜め切りに、白菜は一口大の大きさのざく切りにします。
- ② ミニトマトは楊枝で穴をあけ、沸騰した湯でゆむきして冷やしておきます。
- ③ 鍋にごま油を入れて熱し、長ネギを炒めます。香りがしてきたら、水を入れ、沸騰したら中華顆粒だしと醤油を入れ、材料を全て入れて10分程度弱火で煮込みます。白菜がしんなりしたら、お好みで刻んだかぶの葉を加えます。
- ④ 塩こしょうで味を整え、器に盛り付け出来上がりです。

<材料> 2人分 グラム (概 量)

| | | |
|--------|-------|--------|
| シイタケ | 40g | (2枚) |
| えのき | 20g | (1/6袋) |
| 長ネギ | 20g | (1/4本) |
| 白菜 | 100g | (1枚) |
| かぶ | 40g | (1/2個) |
| ミニトマト | 40g | (4個) |
| ごま油 | 4g | (小さじ1) |
| 水 | 400cc | (2カップ) |
| 鶏ガラスープ | | |
| 顆粒だし | 5g | (小さじ2) |
| 醤油 | 12g | (小さじ2) |
| 塩こしょう | 少々 | |
| かぶの葉 | | お好みで |

ポナール十和田から

普段のお食事から「秋メニュー」をご紹介します。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飯
味噌汁 鶏味噌ふるふき大根
小松菜と菊の甘辛きのこがけ
フルーツゼリー



きのこそば 白菜の酢醤油がけ
焼き味噌おにぎり
(味噌大根入り)



さつま芋ごはん 味噌汁
さばの味噌焼き
キャベツとちくわのごまポン酢
大根おろしなめ茸オクラのせ



舞茸ごはん 小判揚げのおろし煮
さつま汁 小松菜おかか昆布あえ



かぼちんぽん
白玉のなべご団子



毎回の嗜好調査で
リクエストがある『なべっこ
団子』は、秋が旬のかぼちゃを
練り込んだ白玉で、『美味しか
った!!甘さも丁度いいね~』
のお声を沢山頂きました!!