

福祉の里

じぶんとき  
時分時

第165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
- ・レストランテイテア倶楽部成城 施設長
- ・アクティブデイ成城 施設長

### 食生活を見直し血流改善！

師走です！！2023年も終わりますね。皆様にとって今年はどのような365日でしたか？

日本国内も色々な事がたくさんありましたが、世界に目をやると戦争です！ニュースを見ると悲しい気持ちになってきます。レストランデイにいらしているお客様達もご自分達が子供の頃に集団疎開をしたり、学徒動員で軍事工場のお手伝いをさせられた時の事をよく話しています。この記憶は特に鮮明です。小さい頃の心の傷は、年を重ねていっても癒されることはないのだと思います。また気象変動による災害も多い年でした。大雨・台風・突然の雹・竜巻など世界中で巻き起こり、危険と背中合わせでしたね。そんな中でも私達は元気に過ごさなければなりません。

私も今年は、足の痛みに苦労しました。小さい時からスポーツが大好きでした。テニスの子供の頃から家族で行い、スキーは学生の時4年間体育会スキー部で頑張り、テニスもスキーも30歳くらいまで楽しんでいました。若い時は気付かずに過ごしていましたが、67歳になり、股関節と大腿部骨頭の隙間が少なくなり体勢によっては痛みが出る様になりました。特に身体が冷えると痛みが強くなります。やはり血流が大きな鍵だと痛感しています。人間の身体は血管のかたまり（毛細血管）です。37兆個からなる細胞に栄養を届けるのは毛細血管で、その長さは地球2周半あり血管全体の99%にあたり、手足の指の先まで通っています。毛細血管に血液が行き渡らないとゴースト血管となり、手足が冷たくなります。これは、まさしく不健康ですね。大腿部は筋肉、股関節、骨にも毛細血管があり血流を良くすることが改善につながる事を痛感し、自分の食生活を再度見直し、改善をする事にしました。

でも実際の私の食生活はとても悪いわけではありません。そこで調味料にフォーカスし見直してみました。生姜・かんきつ類（柚子・カボスなど）・ニンニク・唐辛子は身体を温める効果があります。これまでは、簡単に使えるチューブタイプを使っていましたが、血流を意識してからは生の調味料を使う様にしています。味・身体の温まり方が違うのです。そして先月のコラムでも記載しましたが、血流を良くするのもやはり「黒い食材」も一役かっていました。これからの季節は、特に鍋料理が美味しいので活用してみてください。

皆様も食生活を振り返り、身体のケアをしっかりすると同時に、今年を振り返り来年に向けて抱負などを考える時間を持ってくださいね。今年1年有難うございました。来年もどうぞよろしくお願い致します。ちょっと早いですが良いお年をお迎えください。

## 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

## 3種のきのこポタージュ



### <コメント>

きのこ〈黒〉をたっぷり摂ることができます。年末行事が続き、食べ過ぎに注意したい季節が到来です。きのこを意識的にメニューに追加することで、不足しがちな食物繊維や肝臓の調子を整えるオルニチンを摂取でき、身体に嬉しい効果を期待できます。ピンクペッパーやハーブを可愛らしくトッピングして華やかに、クリスマス料理の一品にもお勧めです。

<栄養価> 一人当たり  
エネルギー92kcal たんぱく質4.2g  
脂質6.2g 炭水化物7.6g 塩分1.2g

<調理時間> 約20分

### <作り方>

- ① たまねぎは薄切りにします。
- ② しめじは石づきを除いて小房に分けます。生しいたけも石づきを除いて、一口大に切ります。ブラウンマッシュルームは薄くスライスし、飾り用に適量取り分けておきます。
- ③ 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒めます。しんなりしてきたら、②と〈A〉を加えて、蓋をして10分程度煮ます。
- ④ ローリエを取り出し、粗熱を取ってミキサーに移し、なめらかになるまで混ぜ
- ⑤ ④を鍋に戻し、豆乳を加えて温めます。塩・粗びきこしょう各少々で味を調え、器に盛り付けたら出来上がりです。

<材料> 2人分 グラム (概 量)  
しめじ…………… 50g (1/2パック)  
生しいたけ…………… 40g (4枚)  
ブラウン  
マッシュルーム… 50g (1パック)  
たまねぎ…………… 90g (1/2個)  
豆乳…………… 100cc (1/2カップ)  
バター…………… 12g (大さじ1)  
塩…………… 少々  
粗挽きこしょう… 少々  
〈A〉  
水…………… 200cc (1カップ)  
固形コンソメ…………… 5g (1個)  
ローリエ…………… 1枚

## ポナール十和田から

## 11月の行事から

### 寿司の日

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)をトッピングしました。また、茶碗蒸しにはもみじ型人参・栗きのこのあんをかけ旬の食材も味わって頂きました!!



### ~リクエストにお答えして~ 厨房手作りの牛乳もち

十和田デイサービス利用者様からも人気のあるおやつです。材料はシンプルで、牛乳、砂糖、片栗粉を練り、葛餅のような、なめらかな食感に仕上げています。カルシウムも豊富で栄養たっぷりのおやつです。



今回はあんこ・きな粉を添えて風味をプラスしました♪  
手作りの黒みつもオススメです。

ミキサー食や刻み食の方には、更に滑らかにプリン状にして食べやすくアレンジをして提供しています。

