

福祉の里

じ時 分 ぶん

どき 時

第167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
- ・株式会社ヘルシーピット 代表取締役
- ・デイサービス
レストランディテEA俱楽部成城 施設長
- アクティブディ成城 施設長

自己免疫力を高めて健康に！

2024年1月1日に発生しました能登半島地震で、亡くなられた方々には、心よりご冥福をお祈りいたします。そして、被害に遭われた方々にはお見舞いをお伝えいたします。

お正月のお節料理をご家族でいただいたり、ゆっくりとご家族で過ごされていた時間に地震に遭われ、その後はこの寒さの中での避難生活です。テレビのニュースで観ていても言葉を失います。どうする事も出来ないもどかしさも感じながら過ごしています。

十和田の皆様も、東日本大震災の時を思い出された事だと思います。災害は、いつやって来るかわからないと言いますが本当ですね。日頃から意識しながらの生活を心がけたいと思います。どの様な状態でも、まずは「自己免疫力」を高めることが大切だと思います。免疫力が高ければ色々な病気に打ち勝つ事ができ、そして、「血流」が滞る事なく頭の先から手足の指先まで、しっかり流れている事が大事です。皆さんはどうですか。更に身体の中で、どこを特に意識するかというと「腸」です。免疫力は腸で70%出来るのですが、腸が綺麗でないと作る事ができません。腸を綺麗にするには、

- (1) 黒色の食材のメカブ、もずく、ワカメ、きのこ類。
- (2) 緑色の食材の野菜、黄色の食材の果物や野菜。
- (3) ヨーグルトや納豆、漬物などの発酵食品。

を毎日できるだけ多く食べる事です。

そして、腸の状態を毎日簡単に確認できるのが「排便チェック」です。腸に良い食材をしっかりと摂り、腸からの栄養素の摂取が良くなれば、血流で全身に栄養が行き渡り、免疫力を高め、健康を維持・増進することができます。

年の初めといってももう2月ですが、今年は「腸」と「血流」をしっかりと意識し、日々の「自己免疫力」を高め、健康的な生活を送りましょう。

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

ひじき煮とあぶ玉煮プロッコリースプラウト添え



<作り方>

■ひじき煮 を作る。

- ① ひじきは水に戻し、人参は細い千切り、竹輪は輪切にし、大豆は水煮缶を使用して【調味料A】を鍋に入れて煮る。

※あぶ玉煮の6個分の量ができるので、その内の1/3をあぶ玉煮用に分けて使う。

残りは、ひじき煮としてそのまま食べて頂くか、あぶ玉煮の材料として利用する。

■あぶ玉煮 を作る

- ② 油揚げを半分に切り、ひじき煮を入れられる様に開く。
③ ①の1/3と木綿豆腐と卵をボールに入れてよく混ぜ合わせる。
④ ②の油揚げに③を入れて楊枝で頭を止める。
⑤ 【調味料B】を鍋に入れ加熱し、④を入れ10分程度煮る。
⑥ ⑤を器に盛りつけタレもかけ、プロッコリースプラウトを飾る。(食べやすい様にあぶ玉煮を二等分する。)

<コメント>

今回は、「ひじき煮」を作ると同時に、ひじき煮をアレンジした「あぶ玉煮」にもチャレンジしてみました。身体を作るタンパク質（豆腐・大豆・竹輪・卵など）と身体を動かす機能を高めるミネラル（ひじき・プロッコリースプラウトなど）が凝縮した一品です。この冬の寒さに負けない様に是非ご賞味ください。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー207kcal たんぱく質18.9g
脂質15.5g 炭水化物21.2g 塩分2.5g

<調理時間> 約20分

<材料> グラム(概 量)

■ひじき煮 あぶ玉	6個分	5g
ひじき		30g
人参		20g
大豆(水煮)		2本
竹輪		2本

【調味料A】

醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
出し汁	200cc

■あぶ玉煮 あぶ玉

ひじき煮	上記ひじき煮の1/3
木綿豆腐	半分
卵	2個
油揚げ	1枚
プロッコリースプラウト	少々(2つまみ程度)

【調味料B】

醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2
出し汁	200cc

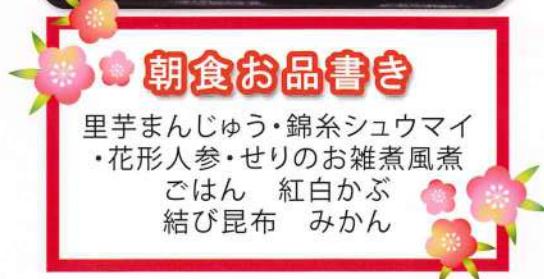
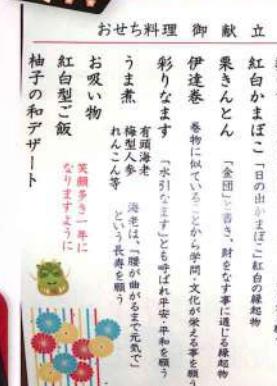
ボナール十和田から

1月の行事から

ケアハウス元旦膳



昼食おせち料理



朝食お品書き

里芋まんじゅう・錦糸シュウマイ
・花形人参・せりのお雑煮風煮
ごはん 紅白かぶ
結び昆布 みかん

~1月11日 鏡開きおやつ~ なべっこ団子おしるこ



とても美味しい!!

甘さが丁度良い!と厨房に直接お声掛けがありました。
今後も皆様に喜んで頂ける、
おやつ・お食事を厨房スタッフ一同心を込めてお作り致します。