

福祉の里

じぶんとき  
時分時

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

### 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



# 杉本顧問のおすすすめレシピ

## ひじき煮とあぶ玉煮ブロッコリースプラウト添え



### <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・ブ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

### <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、竹輪は輪切りにし、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、ブ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。)

### <材料> グラム(概 量)

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

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  
ブ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

## ポナール十和田から

## 1月の行事から

### 昼食おせち料理



おせち料理 御 献 立  
黒豆 主に飾り、まめ健康に導く。また、おせち料理の象徴。  
数の子 ニンニクに二親の字をあて、子孫繁栄を願う。  
紅白かまぼこ 「白」の山、「紅」の海を、紅白の縁起物。  
栗きんとん 「金」と「栗」、財をなす事に通じる縁起物。  
伊達巻 巻物に似ていることから、学問・文化が繁栄する事を願う。  
彩りなます 「次引なます」とも呼ばれ、平安を願う。  
うま煮 有明海老、海老は「腰が曲がるまで丸く」、  
りんご、りんごは「縁が曲がるまで丸く」、  
お吸い物 長寿を願う。  
紅白型ご飯 長寿を願う。  
柚子のデザート



### 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。