

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第168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
- ・レストランティEA倶楽部成城 施設長
- ・アクティブデイ成城 施設長

季節に負けない身体作り！

4年に一回のうるう年の2月も終わり、春がどんどん近づいてきました。東京では、梅と同時に河津桜が咲き始めました。いよいよお花の季節も到来です。十和田の春は、もう少し先でしょうか。これからの季節は、明るく楽しい気持ちになる良い季節ですね。3月に入ると私達人間も、冬から春そして夏に向かう身体作りが必要です。

まずは、気温の変化に伴う疲労の改善です。特産品のにんにく(白)と豚肉(赤)を使った料理は、疲労回復メニューとして最高の組み合わせです。椎茸(黒)も免疫力アップに欠かせません。葉物(緑)との組み合わせ炒め物も良いですね。更に、身体の中に発酵食品の調味料のお酢やお味噌をたっぷり使う事がポイントです。私は最近、お料理に甘酢を使う事を意識しています。お食事は1日3回食べていますから、少し意識するだけでも健康への道に繋がります。

2600年前の古代ギリシャの医師ヒポクラテスが残した名言に、「食事で治せない病気は医者でも治せない」がありますが、つくづくそう思います。もう一つ欠かせない事それは、どんな行動でしょう。「食べたら出す。食べたら出す。」排便チェックですね。食べる事を少しでも意識できたら、出す事も意識してくださいね。腸内環境は、精神的にも大きな影響があります。腸で出来るセロトニン(幸福ホルモン)は、綺麗な腸内だからこそたくさん出来るのです。セロトニンが出るとドーパミンが出て良く眠れる様になり、精神的にも安定するのです。腸には、腸管免疫がたっぷりあり、自己免疫の70%が腸でできると言われ、病気になりにくくなります。ヒポクラテスの2つ目の名言に「全ての病気は腸から始まる」があり、そのことを表現している言葉です。腸内も、綺麗に過ごす事、そして過ごせる食生活がポイントです。

身体も陽気も変わるこの季節、元気のもと「食べたら出る」を頭におきながら、季節に負けない身体作りになる様前進しましょう。



写真は埼玉県大宮市氷川神社の河津桜です。

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

豚肉と三色炒め



<コメント>

完全栄養食品の卵を活用し、身体に良い油たっぷり豚肉に油と一緒に食べるとビタミンAの吸収が高まるブロッコリー、人参のコラボ一品です。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー250kcal たんぱく質21.4g
脂質14.3g 炭水化物8.1g 塩分0.8g

<調理時間> 約20分

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、生姜・塩・胡椒をまぶしておく。
- ② ブロッコリーは小口切り、人参は千切りにし、耐熱皿に入れラップをして電子レンジで3分ほど加熱する。
- ③ フライパンを加熱し油を入れ、溶きほぐした卵を回し入れ、周囲が固まってきたら大きく混ぜて半熟状にし、ボールに移しておく。
- ④ フライパンに油を入れ①の豚肉を炒め、豚肉に焼き色がついたら、②と③を入れて再度炒め、醤油・塩・ごま油で味を整え器に盛り付ける。

<材料>	グラム(概量)
豚肉	100g
生姜	少々
塩	小さじ1
胡椒	少々
ブロッコリー	100g
人参	50g
油	小さじ2
卵	3個
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1

ポナール十和田から



2月の行事食

節分行事食



- ・太巻き寿司 ・鶏汁
- ・甘酢生姜 ・煮豆
- ・ほうれん草おひたし
- ・チョコバナナロール
- いちごホイップ添え



2月3日は節分です

「節分」は、本来「季節を分ける」という意味で、立春の前日をさす日だそうです。昔は立春が新年のはじまりにも相当する大事な節目で大切な日でした。

太巻きを食べる習慣は近年関西の風習から全国に広まりました。本来は1本のまま食べますが、ポナールでは手作りの太巻きを食べやすく切ってお楽しみします。お楽しみに！

行事食のご案内は、毎日の献立の下に掲示してお知らせしています♪

バレンタイン行事食

昼食のチキンカレーにはハートで型抜きした人参をトッピング♡



おやつは手作りのチョコ蒸しケーキとチョコバナロールで2日間お楽しみ頂きました♪

