



## 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

### 自己免疫力を上げる3つのポイント

やっと梅雨入りしましたね。梅雨入りが遅い時は、大雨が多いとか・・・日本中で豪雨災害が、ここ数年多く発生しています。気をつけて過ごす季節になりました。雨が降らないとお米やお野菜にも影響が出てきますね。こんな気候変動になったのも地球温暖化が大きな原因と言われています。

そして、熊が人間社会にどんどん入ってきています。ニュースで熊の出没を聞くと怖くなりますが、これも気候変動で生態系が変わり、熊の食べ物が減少したのと、人間がドンドン動物の住環境に入り込み、エサ場が減少しているからだと言われます。人間が犯した罪で、動物も私達人間も大変な環境に置かれる様になりましたね。気候変動の影響で、今年は5月頃から暑い日々が多く、また、急激に寒くなったりしています。こんな気候の時は、「自己免疫力」が下がりがやすくなります。

「自己免疫力」をアップさせる方法として、いつもお伝えしている事ですが下記のポイントを確認してください。

#### ①腸内環境を良くする。(便秘を無くす。排便後臭くない状態にする)

特に黒の食材(わかめ・もずく・メカブ・椎茸など)や緑の食材(オクラなど)をしっかり食べる。

#### ②身体を温かくする。(特に首・手首・足首を温かくする)

お風呂はシャワーではなく湯船につかる。飲み物はなるべく常温のお茶か白湯を選ぶ。

#### ③夏野菜を食べる。(色の濃い野菜にはビタミン・ミネラルが多い)

以上の3点が大切です。更に最近は色々なウイルスの影響で、私達の周りでいろいろな病気が発症し、命を落とす事もあります。

「自己免疫力」が高ければ、万が一ウイルスに感染しても、症状が抑えられ重症になりにくいと言われています。今一度、ご自分の食生活や生活環境を見直してみてください。向かってくる暑い暑い夏を「自己免疫力」を高めて乗り切りましょう。右のお料理は、大学の管理栄養士課程の実習生が作りました。



## 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

## 豚しゃぶそうめん



### <コメント>

これから益々熱くなり「熱中症」が心配な季節が来ました。熱中症予防で大切なことは、「こまめな水分補給」「体を冷やすこと」「栄養補給」です。体を冷やしてくれる夏野菜や、疲労回復効果の高いビタミンを上手に補給して、暑い夏を乗り切りましょう！

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー434kcal たんぱく質20.8g  
脂質 16.1g 炭水化物48.2g 塩分2.2g

<調理時間> 約20分

### <材料> 1人前 グラム(概 量)

そうめん(乾)…………… 1束  
豚しゃぶ肉…………… 80g  
酒…………… 大さじ1  
トマト…………… 50g  
かいわれ大根…………… 10g  
ナス…………… 1本  
大根おろし…………… 10g  
炒め油…………… 小さじ1  
めんつゆ…………… 適量

### <作り方>

- ① そうめんを規定の時間茹でる。
- ② 沸騰したお湯(400cc)に酒を入れ、豚しゃぶ肉を茹でる。
- ③ トマト・かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。
- ④ ナスはレンジで3分加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に①②③④と大根おろしを盛り付け、めんつゆをかけて出来上がり。

## ポナール十和田 十和田デイサービスセンター 厨房から

### 十和田デイサービスセンター ~大人気!!手作りおやつご紹介~

#### あんドーナツ

出来立てを召しあがって頂くため、提供直前に揚げました



#### 五平餅

炊き立てご飯を潰し、ごまたっぷりの甘じょっぱい味噌だれを塗り、香ばしく焼き上げました



#### 抹茶葛餅

人気おやつの牛乳葛餅に、新緑をイメージし抹茶を加えて仕上げました



※刻み食・ミキサー食はムース状にして提供しています。