



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
 レストランデイTEA倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

黒い食材で暑い夏を乗り越えよう！

こんにちは！！いよいよ8月ですね。元気よくご挨拶をしてからスタートします。今年は5月頃から熱中症の話題が出ていますね。昨年より早い気がします皆様どうですか。熱中症の予防は先月号で記載しました。しっかり読み直してくださいね。

最近特に感じている事があります。私は大学生の授業や生活習慣病の方々の食生活指導、そして「レストランデイTEA倶楽部成城」（高齢者通所介護施設）の運営を日々の業務で行っていますが、若い方々より、ご高齢の皆さんの方が元気だと感じる事が多々あります。

この「レストランデイTEA倶楽部成城」では、平均年齢90歳の皆様が元気よく休む事もなく「おはよう！今日も元気！」「熱中症気を付けますね」と口々に声を出しながらいらっしゃいます。みんなでペチャクチャとおしゃべり、美味しいお食事、かなりハードな運動と、大きな声を出すコーラスの練習をしています（下記の写真が毎年1回開催しているクリスマスコンサートです）。ただ、この食事や運動や合唱は、週1回のご利用日だけです。と考えると、これだけでお元気なのでしょうか。

私は、この高齢者の方々と若い皆さんとの違いを考える時に、特に食生活に大きな違いがあると感じています。その大きな違いは、若い人達は「黒い食材」を食べていない事です。私が担当している大学生の授業で尋ねると、1日1回「黒い食材」を食べていると答えたのは、100人中6人～8人（5%～8%）です。これでは、なかなか元気で健康に過ごせませんね。その理由は、「黒い食材」（わかめ・もずく・めかぶ・きのこ類など）を食べないと腸内環境が整いづらいからです。腸の中には1,000種類、100兆個の細菌がいて、善玉菌がたくさんいる事がベストです。ご高齢者の皆様の多くは、昔から「日本食」（家庭食）を食べることで、1日1回この「黒い食材」を召し上げる食生活を実践されているのです。この事は、排便がしっかり出ている事に繋がります。皆様もこれからの暑い夏をしっかりと乗り越える為に「黒い食材」を意識して3食しっかり食べましょう。



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

オレンジときゅうりのサラダ



<コメント>

オレンジは、他の季節の果物や缶詰でも良いでしょう。酸味が強いときは、オリーブオイルやだし汁で割ります。

<栄養価> 一人当たり
エネルギー 30kcal たんぱく質 4.7g
脂質 0g 炭水化物 0g 塩分 0.3g

<調理時間> 約20分

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りにし、塩（分量外）をふってしんなりさせ、軽く絞る。
- ② オレンジは薄皮を取って3等分する。
- ③ えびは殻と尾をむき、背から包丁を入れて半分に切り、背わたを取ったら3等分する。少量の塩、酒、片栗粉（いずれも分量外）で和え、湯通しする。
- ④ ボウルに<A>を入れてよく混ぜ、①②③を入れて和える。
- ⑤ ④を器に盛り出来上がり。

<材料> 1人前 グラム(概 量)

きゅうり…………… 1/3本

オレンジ…………… 1/4個

車海老…………… 1尾

<A>

リンゴ酢…………… 小さじ1

薄口醤油…………… 小さじ1/2

胡椒…………… 少々

ポナール十和田 十和田アザヒピスカー 厨房から

～お誕生者お祝い御膳～



毎月のお誕生会には、誕生者様に特別に品数を加えたお祝い御膳をお出ししています。
※こちらは7月のものです



同日のおやつはカステラにチョコソースやフルーツ・ホイップをトッピングしました♪

8月行事食予定

13日に『お盆精進料理御膳』を提供致します。メニューは、赤飯・煮しめ・野菜の天ぷら・ところてん・季節の果物の予定となっております。



厨房手作りの蒸したて赤飯と揚げたて天ぷらは人気の1品です。