

福祉の里

じぶん  
時分どき  
時

第174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  
 レストランデイトEA倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 「腸管免疫」を高めて健康な身体作り

こんにちは！！9月に入りまだまだ暑い日が多く、早く涼風の気持ち良さを感じたいですね。今年も残すところあと約4ヶ月です。本来であれば、この季節は、暑い夏を乗り越えて、夏の疲れを取る季節になりますが、今年は例年に無く、暑さが続く様です。

特に今年は6月頃から、マイコプラズマやコロナ・手足口病などのウイルス感染や、食中毒も増えてきました。もちろん気温が高い季節に多い感染症ですが、コロナ禍以降冬場でも発症する方が多いと、ニュースなどでも伝えられていますね。

これらの感染症に加え、インフルエンザや風邪、花粉症と色々な病気も発症します。これらが注意をしっかりとるタイミングですね。高齢者の方々が色々な病気を発症すると言われていますが、実は若者も多いのです。以前お伝えしましたが「全ての病気は腸から始まる」と言われている様に、腸内環境が悪くなると若者でも病気を発症する事が増えます。それは、「腸管免疫」が下がるからです。

免疫力の70%は腸で作られます。それぞれの免疫が体内に入ってくる病原菌と戦っているのです。この「腸管免疫」がどの様な状況にあるかを、簡単に日々知ることができるのが、排便状態です。まずは1日1回の快便が出る事。本来は3回の排便があるのがベストですが、最低限1日1回きちんとした便が出る事が大切です。ちなみに私は毎日3回の排便があります。自分でもだから元気一杯なのだと思自賛しています。そして、免疫力を高めるには身体が温かい事（体温が36.5～37.2度）です。この2つは必須です。皆様はどうですか？

私は、真夏の暑い時でも靴下を履いています。主人にも靴下を必ず履いてもらいます。手足の指の末端にある毛細血管まで血液が流れると身体はポカポカします。夏場もポカポカが気持ち良いですね。汗をかく暑さと毛細血管まで血液が流れているポカポカは全然違います。

これからやってくる冬に向かい、この9月はまだまだ暑い日もありますが、「腸管免疫」を高める身体作りを心がけてくださいね。気温が下がる冬になっても元気一杯過ごせる様に、今からスタートしましょう。

## 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

## 豆乳きのこスープ



### <コメント>

豆乳は沸騰させると固まって、食感が悪く、また、むせやすくなります。豆乳を加えてからは弱火で静かに温めます。豆乳を加えることで、味がまろやかに、やさしくなります。

### <栄養価> 一人当たり

エネルギー 87kcal たんぱく質 5.2g  
脂質 5.8g 炭水化物 14.4g 塩分 1.2g

### <調理時間> 約30分

### <材料> 2人前 グラム(概 量)

- 豆乳…………… 100cc
- しめじ………… 1/5パック
- 玉ねぎ………… 小1/2個
- にんじん………… 2cm
- ベーコン………… 1枚
- コンソメスープ… 200cc
- 塩…………… 少々
- こしょう………… 少々
- 万能ねぎ………… 適量

### <作り方>

- ① しめじは小房に分け、玉ねぎは薄切り、にんじんとベーコンは5mm幅の細切りにする。
- ② 鍋にコンソメスープと①を入れ、火にかける。
- ③ 具に火が通ったら弱火にし豆乳を加え、塩、こしょうで味を整える。
- ④ 器に盛り、小口切りした万能ねぎを散らす。
- ⑤ ④を器に盛り出来上がり。

## ポナール十和田 十和田デパートピスナー 厨房から

## 8月スマイルカフェ



人気のおやつメニュー  
「牛乳葛餅」に、  
今が旬の枝豆を  
ずんだ餡にして  
トッピングしました♪



刻み食・ミキサー食の方には  
ムース状にして提供して  
います。

## 9月行事食予定 敬老の日「お祝い膳」

- ・茶碗蒸し
- ・揚げ出し芋
- ・季節の果物
- ・大根なます
- ・澄まし汁
- ・赤根なます
- ・揚げ出し芋
- ・サーモン添え

### お品書き



毎年皆様から  
ご好評のお膳メニュー  
です!今年もお楽しみに!!  
おやつは甘酒を召し  
上がって頂く  
予定です。