



## 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

### 夏の疲れを取る食材について

紅葉の季節になり始めましたね。東京もまだまだこれからです。暑い日が続き、急に寒くなると綺麗な紅葉になるようですね。十和田は寒くなり始めると急速に紅葉が進むので、十和田湖や山々は素敵な紅葉が今年も期待できますね。

この季節は、暑い夏から涼しい風が吹く頃に、体調を崩す方が多いですね。私どものレストランでも、暑い夏は元気にお越し頂いたお客様達の中に、最近体調不良でお休みの方が少し増えています。

夏の疲れは、疲労が徐々に蓄積し、ある時急に全身にダメージとなって出てくる事が多いので注意してくださいね。更に夏の疲れをそのまま持ち越してしまうと、これからやってくる季節のインフルエンザや風邪、花粉症やコロナウイルスなどの病気に罹りやすくなります。

その対策には、毎日の食事が大切です。疲れを取るには、豚肉（疲労回復ビタミンB1が多く含まれる）、たまねぎやニンニク（ビタミンB1の吸収を高める硫化アリルが含まれる）を活用した焼き肉や生姜焼きはバッチリです。更にその栄養素の吸収を高めるには、黒い食材（わかめ・メカブ・もずく・きのこ類）を一緒に食べる事もお勧めします。しかし、手軽さからつい疲労回復に栄養ドリンクや疲労回復ドリンクを飲む方もありますが、せっかく飲んだ栄養がそのままお小水と一緒に排泄される事も多いので要注意です。

そして、栄養を消化吸収するのは胃や腸ですから、まずは排便の状態の確認をしましょう。毎日バナナのような排便がありますか？私と主人は日々確認をしています。これは是非、皆様も確認をして下さいね。以前もお伝えしましたが「全ての病気は腸から始まる」と2600年前の医師ヒポクラテスは言っています。今、テレビCMでも腸内細菌の話題が多いのは免疫力を高めるという理由からですが、免疫力を高めるにしても食べたり飲んだりした栄養を、吸収できる腸内環境を日頃から作ることが大切です。不要物が腸にたまり腸壁にこびりついていると、なかなか吸収ができません。毎日1回は黒の食材を食べる習慣を作りましょう。黒の食材のヌルヌルは水溶性食物繊維で、血液中に入り油・糖分など身体にとって悪さをする物質を排便と一緒に排出する働きがあり、黒の食材のこりこり噛む部分は不溶性食物繊維で排便の元になります。

これから旬になるきのこ類（椎茸・しめじ・舞茸等）や海藻（わかめ・めかぶ・もずく・のり等）が黒食材のメインです。しっかり食べて腸内環境を整え消化吸収を高めて、寒くなる季節を迎える準備をしましょう。

## 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

## 蓮根のはさみ揚げ 黒酢ソース



### <コメント>

黒酢は煮立てると酸味がとび、まろやかで食べやすくなります。夏の疲れが出る季節発酵食品とぎんなんで疲れ知らずに！ 食物繊維たっぷりの蓮根料理をご賞味ください。

<栄養価> 一人当たり  
エネルギー 250kcal たんぱく質 3.2g  
脂質 8g 炭水化物 26g 塩分 1.2g

<調理時間> 約20分

<材料> 2人前 グラム(概 量)

蓮根	4cm
茹で銀杏	3個
むきえび	中10匹
万能ねぎ	適量
片栗粉	大さじ1
卵	1/3個
こしょう	少々
揚げ油	適量
【付け合わせ野菜】	
ベビーリーフ	適量
パプリカ(赤)	1/5個
パプリカ(黄)	1/5個
【黒酢ソース】	
黒酢	小さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
醤油	小さじ1
鶏がらスープ	60cc
片栗粉	少々

### <作り方>

- ① 蓮根は皮をむいて5mm幅に輪切にし、酢(分量外)の入った湯で茹でる。
- ② 茹で銀杏は半分に切る。むきえびは包丁でたたいてミンチ状にする。万能ねぎは小口切にする。
- ③ ボールに②を入れ、片栗粉・卵・こしょうを加えて良く混ぜる。
- ④ ①の蓮根に③をはさみ、まわりに片栗粉(分量外)をまぶす。
- ⑤ ④を180度の油で4分ほど揚げる。
- ⑥ 付け合わせ野菜を作る。ベビーリーフを洗い、パプリカは短冊に切って茹でる。
- ⑦ 黒酢ソースを作る。鍋に調味料を全て入れて火にかけ、沸騰したら倍量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ お皿に付け合わせの野菜を盛り、半分に切った⑤を盛り。上から黒酢ソースをかける。

## ポナール十和田 十和田デイサービス 厨房から

## 嗜好調査から

8月に実施しました嗜好調査の結果についてご紹介させていただきます。  
十和田デイサービスの利用者様63名、ケアハウスの入居者様21名、計84名の方からご協力頂きました。

- ① 味付について 全員100%が満足という回答
- ② 料理の温度・食べやすさはどうですか 温度がもう少し熱い方が良い2名
- ③ メニューの内容・盛り付けはどうですか 量が多く感じる時がある1名

3項目に対し84名のご回答者のうち、改善すべきの項目で3名のご回答がありましたが、他すべての方から満足のご回答を頂くことが出来ました。

リクエスト1位の大人気カレーは、2種類のルーを使用しじっくり煮込んで仕上げています♪

毎月提供致しますのでお楽しみに♪



10月のリクエストメニューはこちら

てづくりなべこ団子



7月のスマイルカフェのミルク2層ゼリーに嬉しいご感想を頂きました。

ミルクプリン甘味のせが美味しかったです。スイーツのお店で人気商品になります。

貴重なご意見、ご感想を頂きありがとうございました。内容は厨房職員で共有し、より皆様に満足頂ける食事作りに活用させていただきます。次回は令和7年2月に実施予定です。

