

福祉の里

じぶんとき
時分時

第182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
 アクティブデ成城 施設長

ストレスに負けない身体作り

五月晴れで気持ちが良い日々が多くなると嬉しいですね。4月中は気温も安定せずに、体調不良になる方々も増えたとの事です。皆様はお元気にお過ごしだったと思います。

春（4月～5月）は、進学・新社会人・職場の異動などで環境が変わる事によるストレスが多くなります。ストレス発散のお勧めは身体を動かすことが1番です。ストレスがかかると身体の中に活性酸素ができ、この活性酸素が動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすくなります。血流の良し悪しが大きな病気を招くと言っても過言ではありません。

皆さんは「NO」（一酸化窒素）という言葉を知っていますか。血管の老化を防ぐ物質で血管を若々しく保つ鍵とも言われています。血管は加齢とともに硬くなり、しなやかさを失ってきます。これは血圧が高くなる大きな原因の一つとして考えられています。血圧の高い方はちょっと意識をしておいてくださいね。

実はこの「NO」は、米国カルフォルニア大学医学部薬理学教授のルイス博士達が発見したもので、ノーベル医学・生理学賞を1998年に受賞しました。「NO」は、筋肉を硬直させることで一度血流を悪くしてから一気に緩めると血流が加速されて「NO」の分泌が増えます。

これを実践するのに有効なのはストレッチです。筋肉をゆっくり伸ばし、少しきつと感じる所で10秒ほど止めて、その後緩めるのが効果的です。手のひらを合わせて力を入れて押し合っただけで急に緩める。お腹や脚に力を入れてふっと緩めるなど1日数回行うだけでもOKです。

また、もう一つの方法は、皆様は車に乗る事が多いと思いますが、歩く事がベストです。歩く事でふくらはぎがポンプの様な役割になり「NO」の分泌を促進します。

そして食事面では、タンパク質豊富な食品をしっかり食べてください。肉・魚・豆・大豆・ナッツがおすすめです。また、ビタミンC・ビタミンE・ポリフェノールも大切です。しっかり歩いて、食事は5色の食材を日々食卓にのせる努力を実践すれば、たとえ大きな病気が発症しても軽減する事間違いありません。「備えあれば憂いなし」は本当ですね。何事も日頃からの行動が大事だということです！



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

長いもと桜エビのかき揚げ



<コメント>

桜エビは、茹でてから使うと食べやすくなります。桜エビには香りや彩りだけでなく、カルシウム補給にも効果的です。桜エビの他に、しらす干しなどを代用しても美味しく食べられます。塩の代わりに「すだち」などの柑橘類を絞ると、減塩にもつながります。

〈栄養価〉 一人当たり
エネルギー121kcal たんぱく質3.5g
脂質5.7g 炭水化物14.0g 塩分0.3g

〈調理時間〉 約15分

<作り方>

- ① 長いもは皮をむき、1cm角×3cm程度の長さに切って水にさらす。
- ② 水気を切った①、桜エビ、3cmに切ったみつば、すりごまを入れて混ぜ、天ぷら粉を加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を温め、②を揚げる。
- ④ 器に③を盛り、塩をふる。

〈材料〉2人分 グラム(概 量)

長いも……………100g (3cm程度)

桜エビ……………5g

みつば……………少々

すりごま(白)……………1g (小さじ1/3)

揚げ油……………適量

塩……………少々

【衣】

天ぷら粉……………20g

ポナール+和田+和食デパチスタ 厨房から

4月の行事食から お花見御膳



お品書き

- ・竹の子ご飯
- ・澄まし汁
- ・天ぷら3種
- ・わかめ酢味噌かけ
- ・葛まんじゅう梅添え

× 嗜好調査でリクエストの多い ×
× 天ぷらは、えび・さつま芋・ピーマン ×
× を味わって頂きました♪ ×

普段のお食事メニューのご紹介

ごはん・グリーンピースポタージュ・
あんかけハンバーグ・山菜煮・青のりポテト



カレーピラフ・コンソメスープ・
トマト・海藻ツナサラダ・苺フルーチェ



ごはん・すいとん・ブロッコリー
カニガママヨあえ・ふるふる寒天・梅干し

