


垂水の里通信 つなぐ

No.124

H30.11.10 発行

※過去のつなぐは
こちらをクリック
して下さい!⇒ 

立冬を過ぎ、飯豊の深山もいよいよ冬の装いに。垂水の里では12日温冷配膳車の入替えがあり、13日からはインフルエンザ予防接種も始まりますが、消雪設備の確認や冬用タイヤの準備をはじめ段取り良く冬仕度を進めていきたいと思えます。皆様もどうかご自愛ください。



10/24 竹灯籠の夕べとイサトユウ
アコースティックライブ



10/24 県友会様チューリップ
球根植え来園



10/18 新発田ハーモニカクラブ様

10/17 つどい会様
関川民謡協会様

- 11/14 (水) 押し花の会様 (ぬくもり棟)
- 11/15 (木) そば打ち屋台
オカリナクラブ様
- 11/18 (日) おやつバイキング
- 11/27 (火) 選択食

11月・12月
行事予定

- 12/4 (火) 小川ミエ様 (せせらぎ棟)
- 12/12 (水) 忘年会 関川民謡協会様
主食オードブル
- 12/19 (水) 誕生祝賀会 なすなの会様

収穫の秋



10/19 たるみ米稲刈り
10/18 世代交流さつま芋ほり

芸術の秋



10/16 干し柿プロジェクト参画



11/4 関川村文化祭見学

法人基本理念

* 一人ひとりの安心と笑顔のために *



垂水の里 栄養だより

秋の美味しい食材で…そろそろ身体も冬支度

夏の猛暑が嘘だったかのように肌寒い季節がやってきました。
これからの時期、夏の体から秋～冬支度の体へと体調もまた変化していきます。
秋の美味しい素材も多く、食べる楽しみも増える季節。秋の食材と体調変化についてです。

秋の体調変化

日中はとても過ごしやすい秋ですが、昼夜の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。さらに湿気の多い夏に比べ、乾燥した季節になっていきます。道路の木の葉をふむとサクサクッというように、私たちの体も乾燥を感じはじめています。

肌など体の外部の保湿も必要になりますが、体内の保湿も重要です。乾燥した空気で喉や鼻の粘膜が弱っていると、異物（ウイルス）を排除するはたらきが弱まってしまうので、風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。

室内では乾燥しないように加湿器をつけ、室外ではマスクなどで喉を保護することがおすすめです。食生活では、免疫力をつけるためにビタミンAやCなどを意識して栄養バランスのよい食事を摂るようにしましょう。また、体温が高いほうが、免疫力もあがりますので、体を温める働きのあるたんぱく質の摂取をこころがけましょう。

秋の美味しい食材たち

秋に旬を迎える美味しい食材たちにも 体の冬支度を補う栄養素がたくさん含まれています。

【**鮭**】良質なたんぱく質で脂肪酸が豊富。ピンク色のアスタキサンチンという色素、強い抗酸化作用があります。9月～11月にとれるものは「秋味」と呼ばれ、まさに秋を代表する味覚です。

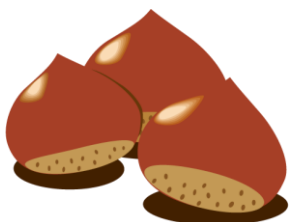
【**戻り鰹**】秋のカツオは春のカツオに比べると脂質が1.2倍になり、脂ののった状態になります。栄養素も、レチノール（ビタミンA）が4倍、ビタミンDが2倍と栄養豊富な秋の代表的な魚です。たんぱく質をはじめ、DHA・EPAといった良質な脂肪酸も豊富です。

【**いも、栗、かぼちゃ**】秋の農作物は、糖質が豊富で加熱するとほくほくするようなイモ類が多くなってきます。さつまいもや長いものぬめりは、ムチンといわれる繊維の1つで、胃の粘膜の保護、保湿におすすめの食材です。

【**きのこ類**】松茸に代表されるように、秋のきのこのシーズン。食物繊維が多く、低カロリーで、現代人の秋にはぴったりの食材です。むくみ軽減や塩分を排泄するのに役立つカリウムも豊富です。トースターや魚焼きのグリルで焼くシンプルな料理にもむいています。

【**ナッツ類**】特にくるみは、五臓の「腎」や「肺」の働きをよくするといわれる食材。「腎」は生命力や免疫力の源になり、特にウイルスと戦うような冬に働きが活発になります…一方、「肺」は空気が乾燥する頃にケアすると良いといわれているので、冬に疲れやすい・弱りやすい臓器である両方の臓を補うくるみを、秋から冬に遷り変わる時期そして冬にぜひ摂り入れてみては。

秋の食材を満喫しながら、冬に備えて体調を整えていきましょう。



《管理栄養士：五十嵐》