

食欲の秋を楽しみましょう

まだまだ暑い時期が続きますが、段々と秋の気配を感じるようになりました。「食欲の秋」と言われるように秋はおいしい旬の食材がたくさんあります。季節の変わり目でもある秋を健康に乗り切るため、旬の食材とそれに含まれる栄養素についてご紹介したいと思います。

 <p>しいたけ</p>	<p>エリダテニン 血中のコレステロール濃度の低下、高血圧や動脈硬化の予防。</p>	<p>ビタミン D 体内でカルシウムの利用効率を高め骨や歯を強化。</p>	<p>ビタミン B1 糖質を効率よくエネルギーへ変換します。</p>
 <p>さつまいも</p>	<p>食物繊維 腸内環境を整える、糖尿病の予防、肥満の予防。</p>	<p>カリウム 塩分を排出する働きによりむくみ、脳卒中の予防、血圧を下げる働き。</p>	<p>ビタミン A(β-カロテン) 皮膚や粘膜を維持する、抗酸化作用。</p>
 <p>サンマ</p>	<p>たんぱく質 血や筋肉を作る</p> 	<p>脂質(DHA・EPA) DHA: 認知症、動脈硬化症予防 EPA: 血栓の予防、高血圧予防</p>	<p>カルシウム 骨や歯を作り出す。</p> 

感染症が流行り始める時期です。正しい手洗いで感染症を予防しましょう！

<p>①</p>  <p>流水で手を濡らし、石鹸を付けてこする。</p>	<p>②</p>  <p>手の甲を伸ばすようにこする。</p>	<p>③</p>  <p>指先・爪の間を念入りにこする。</p>	<p>④</p>  <p>指の間を洗う。</p>	<p>⑤</p>  <p>親指と手のひらを、ねじり洗う。</p>	<p>⑥</p>  <p>手首も忘れずに洗う。</p>	<p>⑦</p>  <p>よく洗い流す。</p>
---	--	---	---	--	--	---

◎栄養相談 
 疾病の治療や予防の手段として重要なのが食事です。

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約30分	

※定期的に栄養士から栄養指導を受けましょう。

10月 は食品ロス削減月間です

日本では一年間に約 523 万トン(2023 年 6 月農林水産省)の食品ロスが出ています。1 人当たり換算すると茶わん一杯分の食べ物が毎日捨てられていることとなります。必要な分だけ購入するなど一人一人が食品ロスへの意識を持ちましょう。

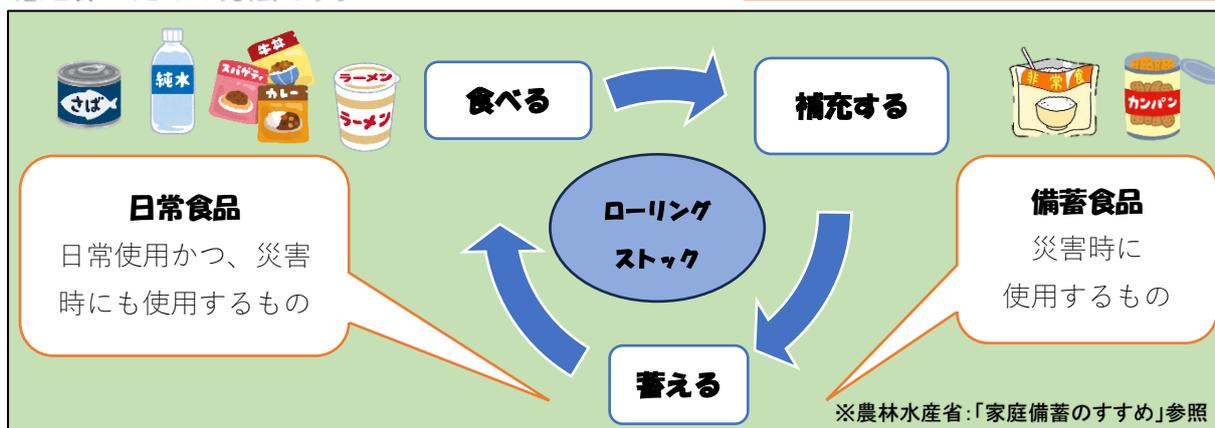
9月1日は防災の日です

9/1は「防災の日」です。大正12年(1923)に大災害をもたらした関東大震災の発生日に由来しています。飲食物の備蓄は最低でも**3日分**、できれば**1週間分**用意しましょう。食料は「ローリングストック」を行うことで消費・賞味期限切れを防ぐこともできます。

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い足し、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

<ローリングストックの方法>

- ① 家庭にある食品を確認する。
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定する。
- ③ 足りないものを買い足す。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。



肩こりを防ごう！

近年はスマートフォンの長時間の利用から肩こりを訴える人も増えており、「スマホ首」という言葉もよく耳にするようになりました。スマホを使用していると頭がうつむきがちになり、肩や首に負担がかかり頭痛や肩こりを起こしやすくなります。

スマホ首



☆お風呂で温まろう
40度程度のお湯に15-20分しっかりと浸かることで血行を促し、肩こりを和らげます。

サツマイモと豚肉の金平

<材料4人分>

- サツマイモ:250g
- コース薄切り肉:200g
- さやいんげん 6本
- ☆砂糖 大さじ1/2
- ☆醤油 大さじ2
- ☆みりん、酒、水 大さじ1



辛い物がお好きな方へ
—工夫！

(☆豆板醤 小さじ1)

<手順>

1. さつまいもを皮付きのまま4cmの細切りにする。
2. いんげんはヘタを取り、3等分にする。
3. 豚肉は一口大に切る。
4. フライパンに適量の油を中火で熱する。さつまいもを加え表面が透き通るまで炒める。
5. 豚肉といんげんを加え、豚肉の色が変わるまで炒める。☆を加えて、汁がなくなるまで炒り煮にする。皿に盛って完成。

