

9/28 (木)、防災訓練に念願の起震車「なまずⅢ世号」がやってきました。

当日は、湯沢地区の方や近隣施設にも呼びかけ、また、職場体験学習期間の関川中2年生など多くの方に、東日本大震災やスマトラ島沖地震の体験をしていただきました。起震車内とはいえ尋常でない揺れを身を持って感じる事ができ、今後の防災力の向上に役立てねばと思いました。



山崎関川分署長から事前説明。

只今の震度7

- 10/10 (火) 世代交流さつまいも掘り
- 10/11 (水) リバーサイドレストラン  
押し花の会様
- 10/16 (月) いも掘り予備日
- 10/18 (水) 小川ミ工様、誕生祝い膳
- 10/21 (土) UNAGI 会様 (ウクレレ)
- 10/22 (日) おやつバイキング
- 10/24 (火) 県友会様 (球根植え)

## 10月・11月 行事予定

- 11/3 (金) 関川村駅伝大会
- 11/8 (水) 刺身バイキング
- 11/18 (土) 誕生祝い膳
- 11/20 (月) えびす様の日
- 11/24 (金) そば打ち屋台

### 9/15 敬老会 特集

村上地域振興局佐々木部長も駆けつけて下さり、また、白鷺会グループの皆様による祝いの舞もあり、いっそう華やいだ雰囲気になりました!



\* 職員の動き (10/1 付人事異動から)

【転出】 一條看護師 (たかつぼへ)

【転入】 鈴木看護師 (たかつぼから)

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

「稲刈り、終わったげ?」「いいとこ、終わった」「うちはまだまだだ」という挨拶を最近、良く耳にします。新湊の秋を感じさせる言葉に、新米が食卓に並び日が大変待ち遠しく感じられます。10月に入り秋も本番。朝夕もずいぶん寒くなりました。季節の変わり目は体調も崩しやすくなります。今月はこの季節に食べておきたい食材についてお伝えします。



## ◆「季節の変わり目」に気をつけたい事

- 空気の乾燥 ⇒ 私たちの身体も乾燥
  - 気温の低下、朝晩の気温差
  - 夏の体力消耗
- ⇒ 免疫力、抵抗力の低下  
⇒ 体調を崩しやすくなる  
カゼをひきやすくなる



## ◆ 秋の味覚を味方につける

### • **さんま** … 良質のたんぱく質

DHA：脳細胞活性化、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす  
EPA：動脈硬化予防、血栓を出来にくくする、コレステロールを減らす  
タウリン：疲労回復、血液中のコレステロールの代謝を促す

### • **鮭** … たんぱく質が豊富：他の魚類と比べて消化・吸収しやすい

ビタミンA：鮭のピンク色 → 鼻やのどの粘膜、皮ふを丈夫にする

ビタミンB群、D、E：血行促進、免疫力アップ

DHA、EPA、タウリンも含まれる

いくら → ビタミンEやEPAを多く含むが、コレステロールも多いので注意が必要

### • **さつまい** … 食物せんい：血液中のコレステロールを低下、血糖値をコントロール 胃腸の働きを活発にし、便秘を改善

ビタミンC：りんごの10倍も含まれ、加熱しても壊れにくい  
免疫力を強化、風邪予防

### • **里芋** … 芋類の中では水分は多め、低カロリー

里芋のぬめり成分：食物せんい → 消化を促し、胃腸の働きを整え、便秘を改善

たんぱく質の消化吸收を助け、滋養強壮、免疫力アップ

カリウム：利尿効果あり、むくみの改善と高血圧予防に効果あり

### • **りんご** … ペクチン：腸の中の消化物やコレステロールを包み込んで体外へ出す。

腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える

ポリフェノール：皮の部分に多く含まれていて、活性酸素の働きを抑え、細胞を傷めない

クエン酸、りんご酸：りんごの酸味のもと、疲労回復、食欲増進



秋を乗り切るために必要な栄養がたっぷりの秋の味覚ですが、身体にいいからと食べすぎてしまってはせっかくの効果も台無しです。腹八分目を心がけ、秋を元気に過ごしましょう。《 管理栄養士 伊藤 》