

スポーツの秋。11/3（金）秋晴れの下、第45回関川村民駅伝競走大会が行われ、昨年10連覇を阻止された川北チームが2位に4分の大差をつけ優勝。雪辱を果たしました。わが湯沢チームは10位と健闘、石田相談員も大声援の中、いい走りを見せてくれました。なお、当日は朝日地区でも伝統の大会が開かれ、「本間介護支援専門員力走」の知らせが入ってきました。

また、来年の熱戦が楽しみにになりました。



8区、大応援団と石田選手



湯沢選手役員一同

- 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

11月・12月 行事予定

- 12/8（金）忘年会（すしオードブル）
原沢みなこ歌謡ショー
- 12/9（土）大黒様の日
- 12/20（水）誕生祝い膳
- 12/24（日）Xmas 選択食
- 12/31（日）年越し膳

◎職員の動向

介護士の須貝さんが11/3入籍。「小沢」姓に変わりました。末永くお幸せに！

10/26 さく井工事揚水検査 OK!
その後消雪パイプ散水も問題なし



10/10 世代交流さつま芋掘り



紙上らいぶらりい

10/25 県立坂町病院感染症管理認定看護師 田中様をお迎えして職場内研修を実施しました。



10/31 Trick or treat!

わぁーりこはいねが？



11/6 関川中3年生の歌声



10/21 いわくすの里職員ウクレレ同好会様による訪問



垂水の里 栄養だより

周りの山々の紅葉も色鮮やかになってきました。朝晩の寒さや日中との温度差に体調も崩しやすくなります。寒い日が続くと食べたくなのが「鍋料理」。この一つの鍋の中には寒い時期を乗り切るのに必要な栄養がたっぷり入っています。今月はこの「鍋料理の効用」についてお伝えします。



◆ 鍋料理は簡単バランス食

- お鍋一つに、野菜、肉、魚介類などたくさんの食材を入れることで栄養バランスが整う
- 野菜の“かさ”も減り、たくさん食べられる → 1日の野菜の必要量は両手で3杯
- 普段、食卓に上がることが珍しいきのこ類も無理なく食べられる
- 煮汁に溶け出した、普段はとりにくい栄養分も摂ることができる
- 調味料によって、簡単に、いろいろな味が楽しめる



◆ 具材を考える

- たら … 柔らかく、うまみ成分が豊富
エネルギーはサバの半分以下、さんまの1/3以下と**低カロリー**
コレステロール量は少なく、疲労を和らげる**ビタミンB₁**も多く含まれる
- カキ … 低カロリーで**良質のたんぱく質**が含まれている 『海のミルク』
味覚障害予防のために必要な**亜鉛**も豊富
老化防止や血流改善に効果のある**ビタミンE、B₆、B₁₂**も含まれている
ノロウイルス食中毒予防のため、**鮮度の良い物を、しっかり加熱**する
- 白菜 … **便秘予防**の食物せんい、**血圧を下げるカリウム**が豊富
カロテン、マンガン、ビタミンC → **抵抗力を高め、風邪予防**
- みず菜 … ビタミンC、カロテン → **抵抗力を高め、風邪予防**
カリウム、カルシウム → 骨を丈夫にし、**骨粗しょう症**を予防
- 小松菜 … ビタミン、ミネラル類が豊富
カリウム → ナトリウムを身体から出し、**高血圧を予防**する
ビタミンC、カロテン → **抵抗力を高め、風邪予防**
- 春菊 … 香り → **胃腸の働きを整える**
ビタミンC、カロテン → **抵抗力を高め、風邪予防**
- ゆず … ビタミンC → **抵抗力を高め、風邪予防**
ルチン → **血管の老化防止、血圧を下げる** 効果がある
- きのこと類 … 食物せんいが豊富で、血糖値の上昇を穏やかにする
- ポン酢、ごまだれ … 普段摂ることのない栄養分が摂れ、食欲増進効果あり
- うどん、ご飯、餅 … エネルギー源



湯豆腐をすると、普段よりもたくさん豆腐を食べることに驚くことはありませんか？ 思ったよりも食が進んでいるんですね。鍋料理は他にも、食べることで身体が温まり、身体の機能が十分に発揮されます。また、みんなで鍋を囲めば会話も弾み、笑いも生まれ、心も体も温まります。寒くなり、温かい食べ物がおいしくなります。今日はどんな鍋にしますか？

《 管理栄養士 伊藤 》