

9月28日(金)、敬老会式が行われました。村の長寿者番付によりますと、男女上位20名のうち男性2名、女性6名が垂水の里入所利用者であり、さらに、男性106歳の高橋様、女性101歳の駒沢様がそれぞれ村内最高齢であるとのこと。私たちの思いはこれからも“日々是敬老”です。



9/28 敬老会
106歳、感謝の言葉

9/14 県敬老表彰(百歳)
村上地域振興局 佐々木部長来園

9/13 村敬老表彰(米寿)
関川村 宮島副村長来園

賀 壽



9/28 コスモス会様のおめでたい唄と踊り



- 10/17(水) 誕生祝賀会(関川集い会様)
- 10/18(木) 世代交流さつまいも掘り
新発田ハーモニカクラブ様
- 10/21(日) おやつバイキング
- 10/24(水) 小川ミエ様(ぬくもり棟)
県友会様チューリップ球根植え
竹灯笼の夕べ(上土沢竹灯笼の会様)

10月・11月 行事予定

- 11/4(日) 関川村文化祭見学
- 11/15(木) そば打ち屋台
- 11/18(日) おやつバイキング
- 11/27(火) 選択食
(日程調整中)小川ミエ様(やすらぎ棟)



10/1~3 関川中2学年
職場体験学習の一コマ



9/16 大蔵神社祭礼見物



垂水の里 栄養だより

「秋の食材」栄養価をアップする食べ方5つ

秋は美味しい食材がいっぱい。けれど食べ過ぎてしまったりは太るものになってしまいますね。健康的に秋の味覚を味わう方法として、秋の味覚に組み合わせるといい食材を紹介します。

■1：かぼちゃ+トマト

甘くてほくほくのかぼちゃは、ビタミンEやβカロテンなど抗酸化ビタミンが豊富。

「ビタミンEやβカロテンは脂溶性ビタミンなので、油と合わせることで吸収率がアップします。さっと炒めて、リコピンなど抗酸化ビタミンが豊富なトマトでラタトゥイユ風に煮込みましょう。最後にさっとレモンをしぼったら、美肌に最適の“最強抗酸化煮込み”の出来あがりです。

■2：さんま+大根 or かぼす

秋といえば脂がのったさんまが美味しい季節。「さんまは、ビタミンB群やDなどが豊富なほか、DHAやEPAといった血液をさらさらにする働きのある脂肪酸を、豊富に含んでいます。

ビタミンCはあまり含まれていないので、大根おろしやレモン、かぼすなどを合わせて食べると、栄養バランスがパーフェクトになります」



■3：さつまいも+エクストラバージンオリーブオイル

さつまいもは、便秘解消に必須の食物繊維が豊富。そのほかにむくみ改善効果

のある、カリウムやビタミンCも豊富なんだとか。「便秘解消は食物繊維だけよりも、少し油がプラスされると効果的です。ほっくりと蒸したさつまいもに エクストラバージンオリーブオイルと乾燥バジルをふりかけて いつもよりもちょっとおしゃれなふかしいもをどうぞ」これならランチや夕食としてもいただけそうですね。

■4：柿+アルコール

秋の果物の代表格、柿にもキレイになる効果が。「柿はビタミンC、カリウム食物繊維などが豊富で、ポリフェノールの一種であるタンニンが含まれています。一般的にタンニンには強い抗酸化作用があり、血圧の安定や疲労回復に効果があるといわれています。 そのほか、タンニンはアルコール分解にも効果があるといわれていますので、アルコールを飲む前に柿を食べておくと、悪酔いを防ぐともいわれています」飲みの席の前には、ぜひ柿を一口食べてみてください。

■5：秋なす+豚肉

「なすは紫色の皮にあるアントシアニンが豊富なので、皮をむかずに食べるのがおすすめ。実の部分の大半は水分で、そのほかカリウムが含まれており、このカリウムは水溶性のため、茹でてしまうと多くが流れてしまいます。なので、炒める、煮込む（汁ごと食べられる）などの料理方法が合っています。豚肉と合わせることで、ビタミンB1、カリウム、水分がそろい、夏の終わりの疲労回復には最適な食材です。秋なすで夏の疲労を取り去りましょう。

秋の食材には美肌やアンチエイジングのための栄養が、たっぷり含まれています。

これらの栄養の相乗効果も狙って、さらに美味しくなる組み合わせを試してみると、いつもと一味違った秋の味覚を楽しめることでしょう。

《管理栄養士：五十嵐》