

ひまわり通信

第4号



発行者：ライフホーム城山
施設長 西川慶次
担当：栄養士 木村よし恵

みなさまこんにちは。今年の納涼祭は「よさこいソーラン」をボランティアの方々に踊りを披露していただき大変盛り上がりました。
お楽しみの模擬店では、人気の焼き鳥や焼きそばそして綿菓子、かき氷とおなじみの品揃えをしました。
今年初めてまぐろの解体ショーならぬかつおの解体ショー（かつおまつり）を行いました。
裏面には冬にぴったりのおかず「大豆と豚肉の煮込み」をご紹介します。



2015年納涼祭の様子



行事食



あなごちらし・まぐろの和え物・豆腐の変わり揚げ 他 です。



誕生会のお祝い膳

10月21日に特養で「かつおまつり」を開催し、調理師さんに目の前で重さ5kgのかつおをさばいていただきました。皆さまにはおいしい『かつおのたたき』を召し上がっていただきました。

～ミニクイズ～
Q. 高齢になったら油は必要ない？



抵抗力を高めるお料理（ビタミンEが豊富な一品）

「大豆と豚肉の煮込み」



- ①豚肉と玉ねぎは 1cm 角に切って油で炒め、スープ、調味料を加えます。
- ②煮たってきたら中火で15分煮ます。
- ③大豆を加えてさらに煮込み、全体が軟らかくなったら塩で味を調えます。

<材料>豚もも肉80g・玉ねぎ1個・大豆缶詰1缶・サラダ油小さじ2・スープ 1/2 カップ・調味料（トマトジュース 100cc・ケチャップとウスターソース各小さじ1・砂糖小さじ2・醤油小さじ 1/3・塩少々）

<食物繊維ってどんなもの？>

食物繊維は腸の働きを助け、便通を整え、さらに生活習慣病の予防にも役立つ第6の栄養素として重要視されています。食物繊維には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の2種類があります。

水分や老廃物などを吸着して便のかさを増やします。腸を刺激して全道運動を活発化し、排便を促します。



野菜・穀物・豆類

腸内細菌（善玉菌）のえさになって腸内環境を整えます。血糖値の上昇やコレステロールの増加を抑えます。



こんにゃく・山芋・海藻・果物

～ミニクイズ 答え～ **高齢になっても油は必要です。**

油には体に必要な必須脂肪酸が含まれています。欠乏すると皮膚炎などが発症します。また、脂溶性ビタミン（A, D, E, K）やカロテノイドの吸収を助けます。

