

# 食の和

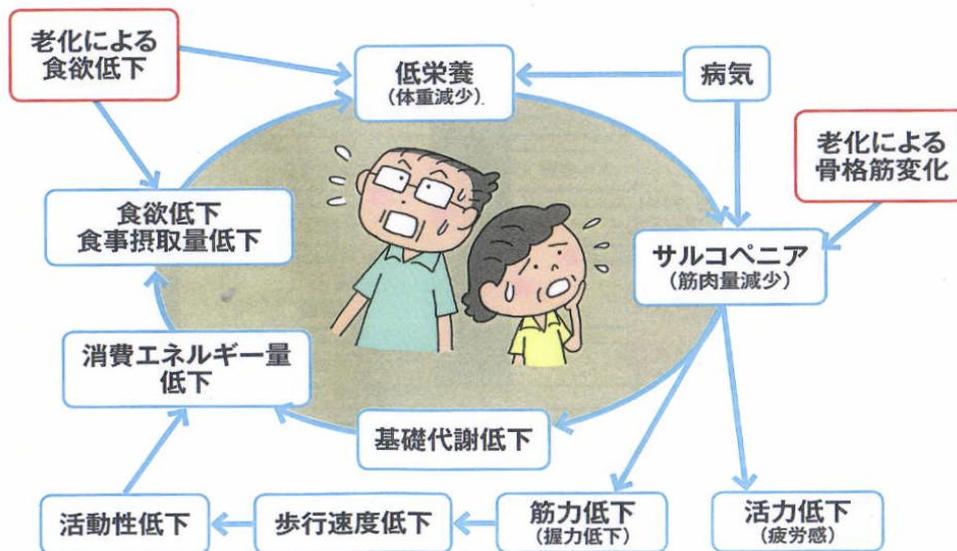
## \* 季節を感じて

庭先の花々や色づいていた山々・木々も気温や環境のちょっとしたことで年々変わって来ているように思われていました。早！慌ただしい年の瀬を迎えています、皆さんお元気ですか？インフルエンザの予防接種が始まりました！～に負けて風邪をひかないよう感染症の予防や、腸炎・ノロウイルスなど食品衛生への配慮も大事です。しっかり免疫力を上げましょう！今秋は乾燥続き、続いて冬本番が到来し寒くなりました。この時季は身体の機能が低下して、気血の循環が悪くなります。すると体が冷えて免疫力が落ち、風邪をひきやすくなってしまいます。免疫力に関係が深いと言われて「腎・脾・肺」を養生し病気になりにくい暮らしが大切と思われまます。

## \* ちょこっと栄養 memo フレイル2

先月号に続いて、フレイルに（健康と要介護の間の状態）栄養と運動の大切さを図式で見てください！

### ～～～ 低栄養と筋肉量減少の悪循環（フレイルサイクル）～～～



さかえ 2015年8月号より

## \* 健康へ！みんなの願い・地域の願い！ 届いて

鳳商店街のお多福寿司さんとの連携で「健康いろどりご膳」を開始して1年経った今秋、大阪府外食ヘルシー推進協議会より表彰して頂きました！「健康でありたい」願いを商店街から発信できる出発となりました。先日、店で後ろ向きで食している折、2人の女性が「いろどりご膳を！」、そして「健康なんちゃら？いうのを！」と男性が注文・・・ほほっ。

## \*ちぐさのもり栄養部からのお知らせ

開催日：毎月第2月曜日

第11回 12月14日

時間：13~15時

「年末年始の食！上手に摂るためには」

場所：ちぐさのもり

サブテーマ「どこから始める台所事情」

会費：500円

第12回 1月25日

(1月は25日 第4月曜日)

「年始！健康的に戻そう体腸！」

サブテーマ「減らしたい!でも食べたい!上手に食べるおやつ!」

第13回 2月8日

「食べて運動!免疫力アップさせ春を迎えよう！」

サブテーマ「風邪のひき始め!何を食べる・何を飲む?」

## \*鯖メニュー料理 (11/9 ちぐさのもり栄養部 お多福寿司さん調理)

「タンパク質摂ってEPA・DHA摂って

Ca摂ってロコモ予防」

サブテーマ「秋の魚を覚る!鯖」

<ま鯖を使っの鯖ご膳>

鯖の棒寿司・西京焼・煮付・しめ鯖・竜田揚げ・野菜サラダ・しじみ汁

\*食材や調理法を初めダシ・お酢・漬け時間など多分に配慮された、さすがプロ!調理へのこだわり~



## \*ホットメール

吊るされた干柿も寒風で美味しく出来上がっているかしら?山郷にいくとまだ木に残っていました。糖分が増え甘い一口に、おままごと遊びの柿を。また在職時9人の栄養士に渋柿をお裾分け、柿の変化やまつわる話題・写メや現物のお返しが。若い二人は「親が大阪では干せないと言う」、「ベランダが汚れるから」と遠慮。柿の思い出は多い。

今年も外来・誌面共にお世話になり有難うございました!来年も食の雑感マルシェですね。