

# 栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 95 平成28年10月号

## 9月2日ミニテル保育園の園児たちが布引高原に大根を掘りに行きました！！



通所リハビリでは大根おろしにして提供しました！ご利用様は美味しそうに召し上がられていました。



たくさん掘れました



布引大根を使用し調理クラブではふるふき大根を作りました。手作りの味噌だれをかけて美味しく頂きました。

### 大根の葉には栄養が豊富です！

大根の葉は捨てられる事が多いですが、ビタミンCやβ-カロテンなど根の部分よりも栄養が豊富です。大根の葉は捨てずに味噌汁やきんぴらにして食べていただくことがおすすめです。※切干大根は水分が少ない分、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど多くの栄養素が濃縮されています。保存も長いので、ぜひご活用ください。

## 栄養士からのお話

### 食べ物をよく噛もう！

噛むことの大切さ ~卑弥呼の歯がいーせ (ヒミコノハガイーセ) ~

#### ヒ 肥満予防

食事に時間をかけることで、満腹感が得られ、食べ過ぎによる肥満防止の効果にもなります。

#### ミ 味覚の発達

食べ物の形やかたさを感じることができ、食べ物の味がよくわかるようになります。

#### コ 言葉の発達

口のまわりの筋肉をよく使うことで言葉の発音がきれいになったり、顔の表情がゆたかになります。

#### ノ 脳を刺激、活性化

噛むことは、頭部の骨や筋肉が動き血液の循環がよくなり脳神経が刺激され、脳の動きが活発になります。

#### ハ 歯の病気を予防する

唾液の分泌がよくなり、唾液に含まれる免疫物質が細菌を減少させるため、口腔内の清潔が保たれ、むし歯や歯周病の予防につながります。

#### カ がんや老化を予防する

唾液中に含まれる物質が、発がん性物質の発がん作用を抑える働きがあります。

#### イー 胃腸の働きを促進する

唾液に含まれる酵素は、食べ物の消化を助ける成分が含まれています。

#### ゼ 全力投球

よく噛んで歯を食いしばることで、力がわき、日常生活への自信も生まれます。

よく噛むことは全身を活性化させます！★



！！ケアテルではこの人！！



10/24~11/22生まれのあなたは・・・ピーマン

小さい子供達には嫌われがちですが、栄養たっぷりな深い緑色のピーマン。そんなあなたは、個性的でアクが強いけれど、実は心の広い正義の味方、といった人です。根本的な所を見抜く、直感力があります。人の視線を集める魅力がありますが、はっきりとものを言いすぎるので、強い人が周りに残ります。

ピーマンと相性が良い野菜は・・・



しいたけ

2/19~3/20生まれ

じゃがいも

6/22~7/22生まれ



※裏面は今月のメニュー表を掲載しております。