

社協

陽だまり通信

発行:大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター

NO.16



管野 光枝

10月からの新メンバーです。
皆さんのお宅へ訪問しますので
どうぞよろしくお願い致します。

担当地区：長洞仮設
日頃市地区



『陽だまり地域サロン』開催中です



三陸地区 綾姫ホール



日頃市地区



碁石コミュニティセンター



赤崎地区 下中井公民館



猪川地区公民館



三陸保健福祉センター



吉浜地区拠点センター



大船渡地区 ギャラリーさかい

《11月の地域サロン予定》

日	曜	場 所
7	金	吉浜地区拠点センター
10	月	坂本沢公民館
11	火	碁石コミュニティセンター
14	金	三陸保健福祉センター
17	月	小通公民館
18	火	ギャラリーさかい
21	金	下中井公民館
25	火	猪川地区公民館
28	金	綾姫ホール

ご近所お誘い
合わせの上ふるって
ご参加ください。
多くの皆さんの参加を
お待ちしております。



✿時間 10:00～正午
✿内容 血圧測定・体操
お茶飲み交流会

秋野菜の美味しさと優れた効能

— 夏の暑さで疲れた体に、穏やかなケア作用の秋野菜を —

- ❖ 暑かった夏が過ぎ疲れが残った体には、穏やかなケア作用を与える秋野菜がぴったりです。
- ❖ 繊維質に富んだ重量感のある種類のもので出回るようになり、どれもお疲れ気味の体を癒してくれます。
- ❖ 秋に収穫される作物は、糖質が多く含まれています。人間の体も季節に合わせて代謝が変化し、周囲の温度が低くなると、寒さに抵抗するための冬支度を行うように働きます。
- ❖ 旬の野菜を取る事によって必要な栄養素を取り入れ体調不良を起こしにくく、起こしても対処しやすい体になります。
- ❖ 慈味あふれる野菜は、どこか風情があって、お料理に粋な彩りを添えます。
- ❖ 『天高く馬肥ゆる秋』・・実は、秋野菜は繊維質が多く“ダイエット効果”が高いのも特徴です。



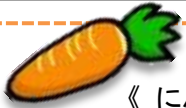
《きのこ類》

何と言っても“きのこ”が断然美味しい季節
食物繊維 内臓脂肪など蓄積した余剰脂肪を排出する力に長け、カロリーオーバーによる血中コレステロールの解消。
カルシウム・リジン・ビタミンB1・βグルカン
 高血圧・動脈硬化・生活習慣病・ガンなどの予防。



《ブロッコリー》

栄養バランスに優れ多岐にわたる効能
リテインは強い抗ガン作用がある
ビタミンCや**ビタミンF**と合わさって細胞組織を活性化し、老化(特にお肌)の防止、冷え性や風邪の予防。



《にんじん》

ビタミンAは目の粘膜の損傷を修復し疲れ目の回復・シミやそばかすなどの皮膚トラブルを修復・予防効果。
βカロチンは細胞レベルで体を活性化し元気にする。



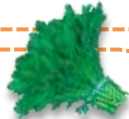
《里芋》

ムチン 調子の悪くなった胃の粘膜を保護し胃炎を和らげる。
カリウム 過剰摂取した体内の塩分を、老廃物と一緒に体外へ排出(浮腫みの解消)。



《れんこん》

ビタミンCが豊富で熱に溶けにくく、風邪やシミ・吹き出物の予防。
カルシウムと合わせ (骨粗鬆症)
鉄分と合わせ (貧血) 一緒に食べるとそれぞれの吸収率を上げる働き。
タンニン 消炎、収斂作用
 生のまますりおろし、解熱作用、止血(鼻血)、食欲不振、アルコール中毒他に痰を防ぎ、呼吸の調節、激しい咳に有効。



《春菊》

葉酸・カルシウムが多く、心筋梗塞の発作や動脈硬化の予防。
アミノ酸(アスパラギン酸) (旨味成分)
 疲労回復、気分の落ち込みを緩和し、鋭敏さとバイタリティーを生み出す。



秋野菜を使った手作りおやつ

— スイートポテトスティック —

《材料》 12本分

- さつま芋 中1本
- 砂糖 大さじ 1
- 生クリーム 小さじ 1
- バター 小さじ 1
- 白ごま 適量
- レーズン (お好みで)
- 春巻きの皮(1/4に切って使う)

《作り方》

- ① さつま芋を皮ごと蒸し器で蒸す。(レンジでも、焼いても良い)。
- ② 熱いうちに潰し、他の材料を全て加え混ぜ合わせ“たね”を作る。
- ③ 春巻きの皮を広げ、“たね”を包む。
- ④ 油でキツネ色になるまで揚げる。

《包み方》

3方向に水を付け、くるっと巻き両端を上からしっかり抑える。



大船渡市社会福祉協議会
 生活支援相談員(陽だまりサポーター)
 ☎ 0192-47-3233 (Fax 47-3234)
 E—アドレス: ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp