

ゆたかDEにこにこ新聞

発行日:2018年10月1日 編集長:鈴木房江
発行元:〒083-0090 中川郡池田町大通1丁目74

<営業時間>昼11:30~15:00(L.O 14:00) / 夜 17:30~22:00(L.O 21:00)
<定休日>水曜日(祝日の場合は木曜日)
<10月の定休日>10月3日、10日、17日、24日、31日

気温の変化に注意を！秋の健康管理

季節のコラム

今の季節は気温の変化が激しく、体調管理が難しい季節です。あたたかいものを食べたり、ゆっくりとお風呂に入ったりと、体を冷やさないよう注意が必要になります。また、健康管理で忘れてはいけないのが「食事」です。今回は、旬の食材を上手に取り入れる健康管理法についてご紹介します。

〈体に優しい旬食材を摂りましょう〉

サトイモやジャガイモなどのイモ類、しいたけや舞茸などのきのこ類、ゴボウやレンコンといった根菜類など、秋には旬を迎える美味しい食材が豊富に揃います。旬の時期には栄養価が最も高くなるので、旬食材を上手に取り入れることが大切です。また、秋には冬に備えて脂肪の多い木の実や魚が増え、それらの食材は夏に弱った胃腸の調子を整えてくれる、体にやさしい作用があります。

〈緑黄色野菜の代表・カボチャ〉

10月のイベントといえば、素敵な仮装で賑わいをみせるハロウィン。そのハロウィンの象徴でもある「カボチャ」は、豊富なカロテンやビタミンC、ビタミンEに加え、タンパク質、ミネラル、食物繊維など、さまざまな栄養素を含むバランスの良い野菜です。カロテンは体内に入るとビタミンAになり、粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪の予防に役立ちます。また、ビタミンEは抗酸化作用があり、「老化防止のビタミン」若返りのビタミンとも呼ばれ、しみやしわをできにくくする働きや血行不良による冷えを解消する作用もあります。

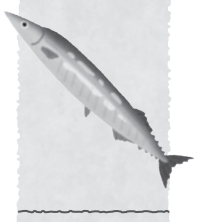
〈栄養豊富なフルーツも〉

旬のブドウや梨、柿、リンゴなどフルーツには、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。しかし、フルーツは水分を多く含んでいいますので、たくさん食べて体を冷やさないよう注意が必要です。

旬の食材

秋の味覚の王様！

さんま



スーパーに生さんまが並び始める秋の訪れを感じる、という方も多いのではないのでしょうか。塩焼きや煮付けが一般的ですが、近年は鮮度保持技術と流通の発達で、新鮮なものを刺身にして食べる機会も増えました。旬のさんまにはEPAやDHAが豊富に含まれています。

またビタミンも豊富で、ビタミンDは成人が1日に必要な量の3倍、ビタミンAは牛肉の12倍含まれています。内臓には疲労回復に効果のあるタウリンも含まれるなど、さんまには良質な栄養がたっぷり詰まっています。脂ののった北海道の旬のさんまを楽しみましょう。

編集長より

皆さんこんにちは。今年の8月はあまり暑くならず、心地いい気温でしたね。そんな中、ベトナム人のラムちゃんとういさん、社長の4人で、帯広の「七夕祭り」に行って来ました！せっかくの日本の行事なので、日本らしい夏の風情を味わってもらいたいと思い、社長からお二人にゆかたをプレゼントし、草履を履いて行ってまいりました。日中は暑いものの、夜は一気に寒くなることを知らない2人には、浴衣の中にジーンズとTシャツを着て行くようアドバイスして向かいましたが、案の定「寒い、寒い」と震えておりました。「七夕祭り」は私も子どもが小さいときに行ったきりだったので、十数年ぶり。あの頃はもっと出店や飾りがありました。帯広の広小路商店街にも空き店舗があり、私たちの街までとは言えませんが寂しさを感じました。しかし、今のラムとトウイは「ふやえさん、トウイは人がいっぱいいて楽しいですね！」と、ふだん池田町で沢山の人を見ていない2人は、笑顔でキョロキョロ見渡していました。チヨコバナナを食べたり、射的をしたり、写真を撮りあったりと、20代の女性らしい楽しい時間を過ごしていました。短い北海道の夏を少し楽しみ、2人の娘が出来たようで楽しいひと時。最後に出店のおじさんらしき人に「美人3姉妹買っていかない？」と言われ、ひそかに喜んでいたので私一人でした！



ご法要膳・結納膳承ります。ご相談ください。

*今後、FAX通信の送信停止を希望される方は、お手数ですが下記に✓印をご記入の上ご返信ください。

FAX送信停止希望 FAX番号()

●返信先FAX番号 015-572-3434

↓ このまま矢印の方向にご返信ください ↓