

# かたかご



令和5年9月号  
サービス付き高齢者向け住宅  
こしさと  
高志の郷

暑い夏から秋へとバトンタッチとなる9月ですが、まだ夏の暑さが残ります。

**熱中症警戒アラート**が発令される日が続きましたが、体調はいかがでしょう。エアコンを使用し部屋の温度を下げ、のどの渇きを感じる前に水分を補給するなど、熱中症対策を継続してください。

栄養のバランスが取れた食事・十分な睡眠をとることによって疲れた体を回復し、元気に秋を迎えましょう。



## 9月の予定

- 1日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 3階～
- 8日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 4階～
- 18日～19日 9時00分～ 理容サービスふらっと
- 15日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 2階～
- 22日(金) 14時30分～ 移動販売とくし丸 3階～





秋は「食欲の秋」ともいわれるほど、美味しい食材が豊富な季節です。秋が旬の野菜には夏の疲労を回復させ、整腸作用や冬に向けての身体づくりを助ける効果があります。

今回は秋野菜に含まれる栄養素や料理方法などについてご紹介します。

### 【根菜類】 人参・蓮根・牛蒡など

根菜類には、食物繊維・糖質が豊富でダイエット効果・保湿効果があります。また、ビタミン・ミネラルも豊富です。水分が少なく固い野菜が多く、加熱すると甘味を増すのが特徴で、煮物・煮込み料理やスープなど長時間加熱する料理に向いています。

### 【イモ類】 さつまいも・じゃがいも・里芋など

イモ類は、食物繊維・ビタミン・ミネラル・ポリフェノールが豊富です。イモ類に含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、高血圧予防や利尿作用のあるカリウムも豊富です。

次月も引き続き、秋野菜の紹介をしていきます。



詳しい情報や空室状況については、  
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。

