

あおやま通信

10 月に入り涼しさではなく冷え込みを感じる事が多くなりました。時間のある時で結構ですので、御家族の皆様には夏服から冬服への衣替えをお願い致します。

～敬老会・さつまいもの茶巾絞り作り～

①加熱後に粗熱を取ったサツマイモを潰します



いきなり重労働且つ重要な工程で、ここで決まります！！

③潰したイモを抹茶で着色し 2 色にします



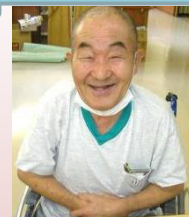
2 色それぞれを使うと色を混ぜることが出来ます。

⑤潰した生地にあんを乗せ、ラップで丸めます



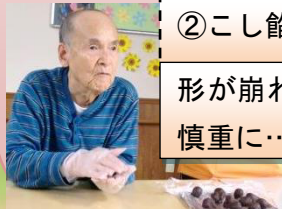
丸めた後に上部を絞るとキレイな形になります。

❀完成❀



きれいな 2 色♪

②こし餡を丸めます



形が崩れやすいので慎重に…

④生地をラップの上で潰します



最後の仕上げ中。完成まであと少し。



～栄養課だより～

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節となってきました。季節の変わり目は便秘になりやすい季節ということをご存知でしょうか？夏の猛暑や冷たい食べ物を食べたことによる胃の疲れが出てきたり、急な寒暖差で冷え性を起こすなど、なにかと胃腸のトラブルが多いのが秋です。季節の変わり目は気温差が激しく胃腸にはとても負担になるので、冷え性や腸の働きが弱くなる原因です。また、秋には空気が乾燥し始めます。乾燥した空気を吸い込んで、腸も水分不足になりやすいのです。便秘の予防は、食物繊維や水分を十分にとるなど、食生活の改善が基本になります。加えて、適度な運動や排便の習慣づけ、ストレスの発散も心がけるとよいでしょう。

【便秘予防のポイント】

●食事のリズムを整える

朝昼晩 3 食をしっかりと、特に朝食を抜かないことが大切です。

●食物繊維や水分を十分にとる

食物繊維は腸のぜん動運動を高め、便を排出しやすくします。水分を含んだ便は、便の容積が増えて腸に刺激を与え、便意を起こすので、水分を十分にとりましょう。

●腸内環境を整える食品を積極的にとる

乳酸菌を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品オリゴ糖などは腸内環境を整え、便秘を改善してくれます。

日常の食事に進んで取り入れるようにしましょう。

〔腸内環境を整える食品〕

水溶性食物繊維を含む食品

有害物質を吸収し、体外へ排出。



不溶性食物繊維を含む食品

腸の運動を促し、便の容積を増して便意を起こす。
※けいれん性便秘では避けたほうがよい。

