



## 栄養満点！！ あったかお鍋



朝晩冷え込む日が増えてきて、鍋が恋しい季節となりました。寄せ鍋、キムチ鍋、ちゃんこ鍋にすき焼き・・・鍋は体を芯から温めてくれますし、不足しがちな野菜もたっぷり摂ることができます。皆さんはどんな鍋料理が好きですか？

鍋の定番野菜といえば白菜、春菊、長ネギです。どれも冬が旬の野菜で栄養価が高く、おいしさも増しています。

白菜にはカリウムが多く含まれています。カリウムにはナトリウムを排出させる作用がありますので血圧を下げる効果とむくみ防止の効果があります。春菊にはβカロテンが多く含まれています。βカロテンには皮膚や粘膜を丈夫にする効果があり、風邪予防になります。意外なことにカルシウムも多く含まれていて骨粗しょう症予防にもなります。

長ネギには冷えた身体を温めるとともに疲労回復の効果があります。他にも大根、ブロッコリー、ごぼう、かぶ等、冬に旬を迎える野菜はたくさんあります。お肉や魚介類、キノコも加えて栄養満点です。



さらにだし汁も工夫してみましょう。醤油、味噌、キムチ、コンソメ、カレー、豆乳等々・・・《具材×だし汁＝無数のレパートリー》が生まれます。

最近話題のサバの缶詰を使った鍋もお勧めです。作り方は白菜やモヤシ、ニラなどの野菜にサバの水煮缶をプラスし醤油で味を調えます。洋風にするならサバ水煮缶、トマト缶、キャベツを入れコンソメで味を調え、最後にチーズをトッピングして完成です。サバや青魚に含まれるDHAは血中の中性脂肪やコレステロールを下げる効果と、記憶力の向上の効果があります。

鍋のシメはご飯、麺、意外なところでもちもお勧めです。炭水化物をとって栄養バランスは完璧です。

鍋で栄養満点！

身体もぽかぽか温まります！



## セカンドライフサポート 建物見学会の お知らせ

セカンドライフサポートでは「建物見学会」を開催いたします。

「平屋」、「小さな家」、「土地活用」をお考えの方は必見です！

そうでない方も今後の参考になると思います！

詳細につきましては、チラシをご確認ください！！

どうぞお気軽にご来場ください！！



セカンドライフサポート担当：高橋

水本グループ  
介護支援スタッフが様々な情報をお届けします！

## デイサービス 百万石



### 和味から元気をお届けします！

こんにちは、デイサービス百万石です。秋も深まり、深紅や黄など山の彩りが鮮やかになってまいりました。今回は景色豊かな矢巾町和味にあります当施設の紹介をいたします。

本施設の一の自慢は利用者様のお元気さです！現在当施設をご利用中の方々の平均年齢は87歳、大正から昭和、平成、令和と4つの時代を見つめてきた利用者様は18名様。最高齢となる97歳の利用者様は10月現在4名いらっしゃいます。皆様元気いっぱい、機能訓練にも積極的に取り組まれております。また、体を動かすだけでなく、楽しくお話され明るく賑やかに過ごされる方が多いです。

先日はやはぱーくでおこなわれた「スマイルディメンシア」に職員と利用者様で参加させていただきました。ラジオ体操と歌を会場の皆様と一緒に楽しんでまいりました。



さて、当施設の特色をご紹介します。百万石と言えば温泉、温泉と言えば百万石！敷地内より湧き出でる天然温泉をかけ流しで愉しめる贅沢をどうぞ。特にこれからの季節は体が芯から温まります。



また、温泉入浴の後には毎日手作り、できたてのお昼ごはんを提供させていただきます。栄養バランスを考えながら、季節を感じていただけるよう心がけお作りしております。



皆様に心地良く過ごしていただけるよう職員一同心がけております。

デイサービス百万石は1月1日～3日を除き  
営業いたしております。

ご利用の相談や見学を随時受付いたしております。

デイサービス百万石 019-698-3337



<編集後記>

### 盛岡シティマラソン

応援してきました！盛岡シティマラソン！！最初は盛岡西バイパスで応援し、次にゴール付近で応援しました。沿道にはたくさんの応援の声と拍手。選手は走りがいがあったのではないのでしょうか。トップ集団はさすがに速い！なんとも身軽に風を切って目の前を過ぎていきます。タイムを競う人、景色を眺め沿道の人たちとのふれあいを楽しみながら走る人・・・第一回のコースは盛岡の景色を楽しむコース。IBC アナウンサーの菊池幸見さんが出した小説「走れ、健次郎」は盛岡初の国際マラソンを題材にしたものですが、今回のマラソンと情景が重なるのでした。選手の皆さん、運営の皆さん、ボランティアの皆さん、ランナーを盛り上げた沿道の皆さんお疲れ様でした！



株式会社 水本 セカンドライフサポート係  
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 6-606

お気軽にお電話ください。

TEL.019-697-1500