ピュアタウン通信

No. 060

バランスのよい食事

秋といえばみなさま何を想像されますか？　芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、紅葉、お月見・・・
そして、**『食欲の秋』**ですね！夏バテで食欲が落ちた方も、少し涼しくなると食欲が戻ってきます。
また、冬に備えて、身体に備えが必要になるから食欲が増すとも言われています。
いずれにせよ、食べ過ぎには注意しながら元気に秋の味覚を楽しみましょう。

●旬の食材のメリット

野菜も果も旬の時期には充実した栄養価を持ちます。特にビタミンCやカロテンは季節変動が大きいです。
秋の旬の食材には夏の疲れを回復させたり、冬に向けた身体作りに欠かせない成分が豊富含まれています。

●１０月の旬の食材

野菜：白菜、大根、ニンジン、サトイモ、さつまいも、落花生、きのこ
果物：林檎、柿、くり、ナシ、ブドウ
魚介：サワラ、サバ、イワシ、サンマ、ハゼ、アマダイ

●旬の食材を使ったおすすめレシピ

『さんまと小松菜のピリ辛炒め』

- さんま　２尾
（下味）
- しょうゆ　少々
- 酒　少々
- レンコン　１００ｇ
- 小松菜　１束
- キムチ　１５０ｇ
- しょうゆ　大１
- ゴマ油　大１
- サラダ油　大２

１：さんまを一口大に切り、下味をつけます。
２：レンコンは５mm厚のいちょう切りにし、さっとゆでる。
３：小松菜は３～４ｃｍの長さに切ります。
４：中華鍋に半量のサラダ油（大１）を熱し、水気を取った（１）の両面をこんがり焼き、取り出します。
５：（４）の中華鍋に残りのサラダ油（大１）を足し、（３）の小松菜を炒め、しんなりしｔら（２）のレンコン、（４）のさんま、ざく切りにしたキムチを加え、しょうゆで調味し、最後にごま油を加えて仕上げます。

★小松菜は豊富な栄養素を含む野菜で、特にＣａがトップクラス！さんまに含まれるビタミンDと一緒でさらに吸収ＵＰ、骨粗鬆症の予防にＧＯＯＤ！

★ピュアタウン薬局で認知症サポーター養成講座開催のご案内★

１０月１０日　木曜日　１２時半～

認知症サポーター養成講座を開催いたします。
参加者は随時募集中ですので、ご希望の方はスタッフまでお声がけ下さい！！
認知症高齢者等に優しい地域づくりを目指し、ピュアタウン薬局のスタッフも全員参加します。
ご家族やお知り合いに認知症高齢者がおられる方、今後のために受講を希望される方、なんとなくだけど内容に興味のある方など・・・誰でも参加 OK です！！一緒に認知症サポーターになりましょう！！