

9月のあさひ園調理だより

2016年

夏を元気に過ごすための4つのポイント

- **規則正しい生活リズムを**
暑いからとだらだらせず、早寝早起きの生活リズムをキープしましょう。
- **食事は1日3回、バランスよく**
夏こそ栄養バランスが大切。野菜を中心に、ビタミンB1が豊富な豚肉、レバー、鰻などもおすすめです。
- **腸内環境を整えましょう**
栄養や水分は、腸で吸収されます。腸内環境が整っていると吸収もスムーズです。
- **適度な運動と十分な休息を**
適度な運動は体の機能を高め快眠にもつながります。

資料：ヤクルト

●旬の素材

野菜・・・南瓜、さつまいも、秋なす、山芋、菊の花、しし唐辛子
海の幸・・・かつお、いわし、こはだ、いとより、まこがれい
果物・・・なし、ぶどう、いちじく

●秋においしくなる青身魚で脳を若返らせよう！

魚の脂に含まれる**ドコサヘキサ塩酸(DHA)**は脳が正常に働くために必要です。また“物忘れ”などを防ぐ大事な物質でもあり、更に血管にたまった血栓や血液中のコレステロールを取り除く働きもあります。**ドコサヘキサ塩酸(DHA)**は、背の青い魚(いわし、鯖、さんま、ぶり、まぐろ、さけ)に多く含まれています。



●9月の行事

十五夜(15日) 旧暦8月15日

十五夜は、お月見・名月・中秋の名月などと呼ばれています。旧暦では7月から9月を秋とし、そのちょうど真ん中の8月15日の夜にでる月を、中秋の名月といっています。

敬老の日(19日)

長年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬い、長寿を祝って感謝する日です。あさひ園では9月11日(日曜日)に敬老会祝賀会が催されます。

秋分の日(22日)

「先祖を敬い、なくなった人々をしのぶ」ことを法定の趣旨とし、1948(昭和23)年に制定されました。秋分の日前後の各3日間、計7日間を秋の彼岸といい、彼岸の中日には、おはぎ(萩の花にちなんだ呼称)を仏前に供え、墓参りなどを行います。この日を境に次第に昼が短くなります。

