

# みどりの森だより

令和2年 9月号

残暑厳しく、コロナ情勢も落ち着かず、体調を整えることの大変さを感じます。

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。秋の訪れを感じながら、楽しみたいところですが、コロナ禍で制限のある生活を強いられて余裕がない感じがします。こんな時だからこそ、少しでも楽しみを秋の味わいをお届けできるよう栄養課一同 頑張っております。9月21日は敬老の日です。みどりの森では皆さんに『福湯飲み』をプレゼントさせていただきます。いつまでもお元気で！

## 栄養士メモ

## 調理師から一言

### ぶどう

ジューシーな甘みをもつぶどうは糖類の中でも最も吸収されやすいぶどう糖が主成分です。体内に吸収されやすく、素早くエネルギーに変わるため、疲労回復に最適のフルーツです。また皮や種に含まれるポリフェノールの抗酸化作用は、がん予防から美容効果まで多岐にわたり、関心が寄せられていますね。

干しぶどうにすると、成分が濃縮されて、カリウムや鉄などのミネラルがぐんと増え、貧血や骨粗鬆症予防にも役立ちます。

いつも配食をご利用いただき、誠にありがとうございます。調理師の日下部です。

秋は秋刀魚、きのこ類（松茸、椎茸など）フルーツ（ぶどう、みかんなど）が食膳を賑わします。おいしくて安全な料理を引き続き提供いたしますので、ご期待ください。

残暑が続く中、お体には十分に気をつけて下さい。そして長生きしてください。私たちが応援します。