



# みどりの森



令和3年 12月号

2021年も、1か月をきってしまいました。コロナ禍で不安を抱えながらも無事に東京オリンピックが終わりました。無観客の中で行われ、いつもの盛り上がりとは無かったように思いますが、選手の活躍に感動を貰えたと思います。変異ウィルスの動向が気になりますが、私たちにできる予防を行い、しっかり食べて、免疫力を高め、新しい年を迎えましょう。

## 栄養士メモ

## 管理栄養士から一言



### 旬をもっと美味しく 『大根』

秋冬大根は旬が11月から3月と晩秋から春の初めまで、長く美味しく楽しめる野菜です。

秋から冬は、甘みが増します。

多くは水分ですが、カリウム・ビタミンCなど含まれます。基本の栄養素よりも酵素の働きが大きい野菜です。

大根に含まれるアミラーゼはでんぷんを分解して消化を高める働きがあります。辛み成分であるアリル化合物も胃液の分泌を促して胃を健康に保ちます。

みどりの森でも大根を使った煮物をおだしますが、一緒に煮込む魚や肉などの栄養素をうまみと共にしっかり受け止めてくれる野菜です。



皆さん、こんにちは。管理栄養士の川鍋です。

今年のカレンダーも最後の一枚となりました。地球温暖化の影響で温度上昇が言われていますが、朝夕の寒さが辛いと感じるようになりました。朝、布団からなかなか出られません。日本の周りの海水温もあがり、このままいけば将来、鮭や秋刀魚がとれなくなるかもしれないと言われています。

大きなことはできませんが、自分ができることとして、ごみの少量化であったり、分別をするということを意識しています。

みどりの森でもゴミの分別を細かく行っています。美味しい食事の提供を第一に考え、そして、それに伴い出るゴミのことも考え、適切に対処していきます。

本年は、温かいお言葉もたくさんいただきました。とても励みになりました。

来年も、どうぞよろしく願いいたします。

