

## ＊ ＊からだいきいき健康レシピ＊ ＊

### <ナスのはさみ揚げ>

#### ○材料 (2人分)

- ・ナス 160g ・合びき肉 120g
- ・塩 少々 ・片栗粉 適量
- ・油(揚げ用)

#### ○作り方

- 1.ナスは1本に対し3～4ヶ所縦に皮をむき、1cm位の斜め切りにする。お肉を中に挟む為、2枚ずつ合わせておく。
- 2.合びき肉は塩を入れてよく混ぜる。
- 3.合びき肉を肉団子位の大きさに丸めておく。
- 4.丸めた合びき肉に片栗粉をまぶし、ナスの間に肉をはさんで密着させる。
- 5.肉を挟んだナスに片栗粉をまぶし、油で揚げる。



☆ナスはほとんどが水分で低カロリーです。

ナスの皮の紫色はナスニンという色素でポリフェノール類の一つです。

動脈硬化、発ガンの抑制、老化防止高血圧などに効果があると言われています。

漢方では、体を冷やす食材とされ体の余分な熱を冷ます役割があるとされています。

## ＊ ＊介護予防情報＊ ＊

### <座ったままできる筋力体操【足編】>

体力や筋力の低下を予防、維持するためにも安全に運動を続けることが大切です。今回は歩行や立ち上がりなどの動作につながる足の筋力体操についてご紹介します。(体操時の椅子はキャスター付ではない固定の物を使用し、背もたれのあるものが適しています)

#### ①足踏み 20回 × 3セット……腿(大腿四頭筋)

座ったままの姿勢で太ももの裏が椅子より離れるように左右交互に持ち上げる

#### ②膝伸ばし 左右 各 10秒 × 3セット……腿(大腿四頭)

膝を伸ばしたまま片方の足を地面より少し持ち上げる(左右交互に行う)

#### ③つま先立ち 20回 × 3セット……ふくらはぎ(下腿三頭筋)

両足をそろえた状態で、かかとを上げつま先立ちをする

#### ④つま先あげ 20回 × 3セット……すね(前脛骨筋)

両足をそろえた状態で、つま先を上げる



※腰や膝、股関節などの疾患がある方は、痛みが出ない範囲で運動しましょう。

### ・・・編集後記・・・

だんだんと肌寒くなり紅葉もそろそろ見頃を迎えるのではないのでしょうか。秋といえば！色々と思い浮かびますが、美味しいものを食べて、芸術に触れ、時には体を動かして、秋を思う存分楽しみましょう！

季節の変わり目に風邪など引かないよう、体調に気をつけてお過ごし下さい。

次回発行は、令和2年1月15日の予定です。

<広報委員：真茅>



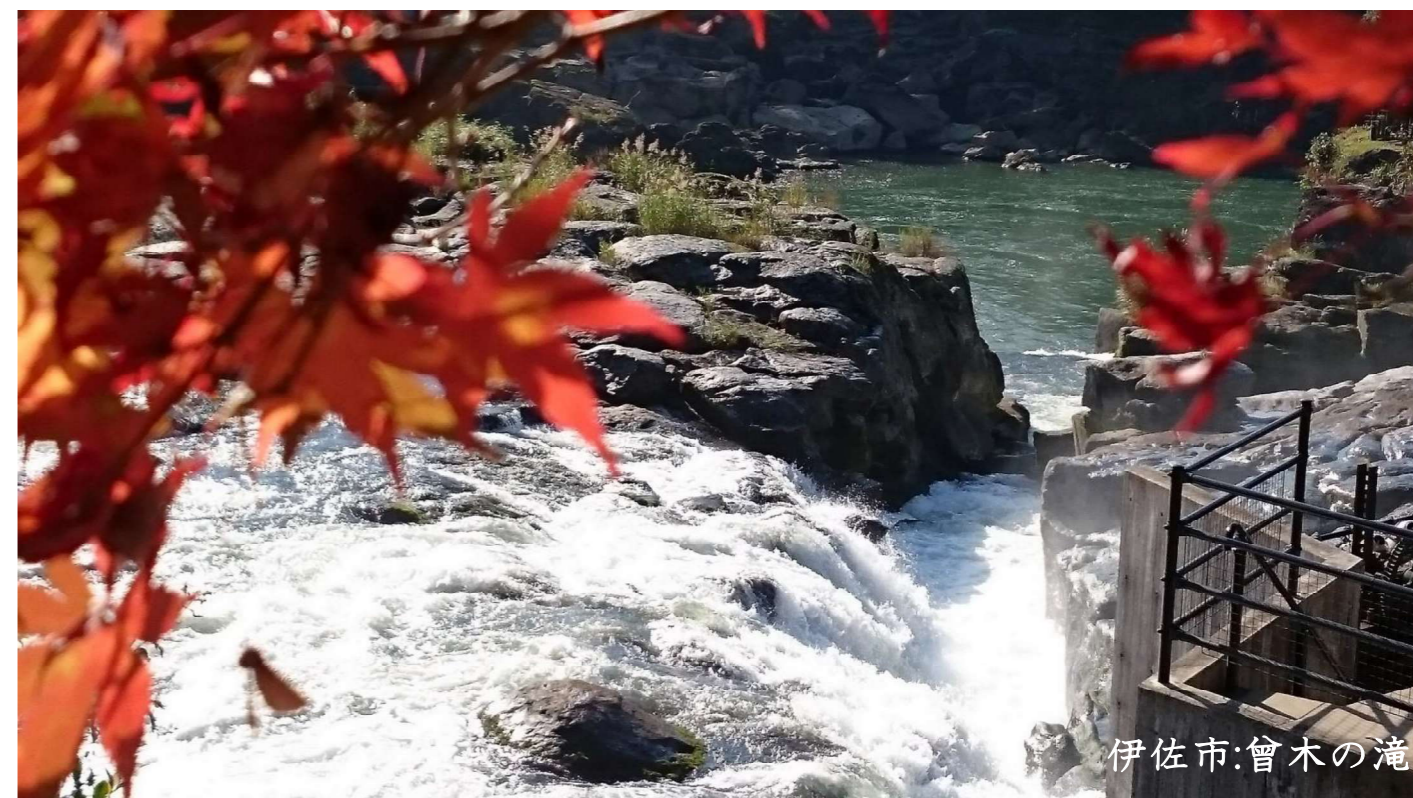
医療法人 慈恵会広報誌

〒890-0046

鹿児島市西田1-16-1

TEL 099-257-5711 FAX 099-257-5712

<http://jikeikai.net>



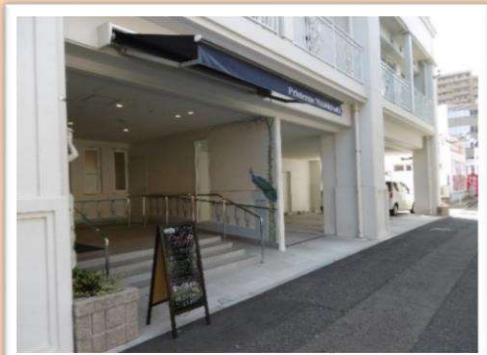
伊佐市:曾木の滝

### 秋まつりと感謝

秋は、感謝の季節です。昔から農耕民族である日本人は秋の豊作を神に感謝する儀式として祭りを行ってきました。今も、皇室をはじめ神宮では五穀豊穡の感謝祭として大祭が行われています。「村の鎮守の神様の今日はめでたい御祭日」と童謡「村まつり」では秋の豊作を祝った祭りとして唄われています。人間の力及ばぬところで収穫を迎えられたことに私たちは感謝の念を抱くのでしよう。

時代の流れか、童謡「村まつり」は明治時代に唱歌として教科書に掲載されましたが、現在は教科書に掲載されていません。都市部への人口移動の一方で、地方の過疎化が進み、限界集落も生まれています。都市部では豊作の喜びは感じられないかもしれません。しかし、健やかに一日を過ごせたことに「ありがたい」と感じれば、感謝の気持ちを抱けるでしょう。

**カフェ・ド・プランタン（オレンジカフェ）**  
**毎月第2日曜日（10：00～12：00）に開催しています。**  
 オープン時間内ならいつでもどなたでもご自由にご参加いただけます（参加費無料）  
**お気軽にお問い合わせ下さい** サロン・ド・プランタン 099-230-7575 担当 迫田



コーヒー・紅茶・ハーブティ等  
 おいしい飲み物とお茶菓子を準備して  
 お待ちしております。



認知症などの文字は掲示していません  
 カフェ・ド・プランタンの文字が目印です。

お客様それぞれの興味・関心に合わせて  
 専門のスタッフが対応いたします。



毎回10～15名程のお客様がご来店。  
 体操や手工芸、情報交換を楽しんでいます

**ご要望に応じて、公民館や地域の集いの場  
 へ出張いたします。**

**お時間・内容についてはご相談ください。**

\*出張認力カフェ 参考内容

- ・認知症予防について（食事・体操等）
- ・懐メロ・笑いヨガ・手工芸
- ・介護保険制度について 等

**小規模多機能ホーム 武町**

小規模多機能ホーム武町では、昼食に利用者様で2種類の  
 カレーを作りました。野菜を切ったり、炒めたりと皆様に協力  
 して作り、「美味しいね」との声をたくさんいただきました。

また、8月下旬には、武町で夏祭りを行ないました。  
 ヨーヨー釣りや輪投げに参加され、「懐かしいね～」と  
 皆様楽しんでいました。  
 今後も楽しい思いが増える様、企画していきたいと思ひます。



＊ 豆知識 食欲の秋に・・・ ＊

いよいよ10月から消費税が10%となってしまいました。で・す・が、経過措置により、  
 例外的に8%に据え置かれています。今回はその対象品目の中の一部を紹介します。  
 家計に負担のないよう、一緒に理解していきましょう。

①飲食料品では、ミネラルウォーターやみりん風調味料  
 （アルコール1%未満）が8%、水道水や酒類、みりん、  
 料理酒は10%となります。

②学校給食や介護施設で提供される食事、ホテルや  
 旅館内の飲料、テイクアウトや出前、週2回以上定期購読  
 の新聞は8%、社員食堂や学生食堂での食事やホテルの  
 ルームサービス、果物狩りで収穫した果物の果樹園での飲食、  
 コンビニなどで販売される新聞は10%となります。

普段から自宅でよくお酒を飲む人や外食の頻度が高い人は、消費税による影響を受けやす  
 いといえます。この機会に生活習慣を見つめなおすのもいいかもしれませんね。



秋と言えば食欲の秋ですが、  
 食べた方がよい食べ物もあれば食べ過ぎ注意の食べ物もあります。

**①栗は実は美容に良い！**

ビタミンC・B1・B2・食物繊維・葉酸等様々な栄養素が含まれており、  
 かなり美容効果が期待できます。

**・美容効果が期待出来る**

栗に含まれる様々な栄養素がお肌の健康をサポートしてくれます。

特にビタミンB1・B2はニキビや肌荒れに効果的で、女性には嬉しい効果が入っています。

**・冷え性の改善が期待できる**

栗は体を温めると共に胃腸や腎を強くする、滋養強壯の食べ物です。

**・便秘改善が期待できる**

食物繊維は便秘改善に働き又、糖質をエネルギーに変える働きがあります。

**②銀杏の食べ過ぎには注意！**

秋の味覚、銀杏（ぎんなん）。匂いが強く苦手な方も多くいらっしゃるかと思いますが  
 好む方はほとんど大好きかと思ひます。しかし、銀杏の食べ過ぎには注意が必要です。  
 銀杏にはアルカロイドという成分がある為、一度にたくさん食べると、嘔吐・消化不良・呼吸困  
 難等の中毒症状を起こす可能性があります。

大人であれば最大10粒程度、子供だと最大5粒位までで満足されて下さい。



**慈恵会つれづれ日記**

**夏から秋へ**

まだまだ昼間は暑い日が続きますが、朝晩はだ  
 いぶ涼しくなってきました。送迎中、トンボや彼岸花、  
 コスモスを見かけることも多くなり、少しずつ秋の  
 気配を感じています。

「この季節になるとよく「○○の秋」といいますが、  
 何が思い浮かぶでしょうか。読書の秋、スポーツの秋  
 、芸術の秋・・・色々な代名詞があると思ひますが、  
 やはり私にとって「食欲の秋」は欠かすことが出来ま  
 せん（笑）

春に種をまき、秋に刈り取る「春に蓄をつけ、秋に  
 実を結ぶ」と、秋は収穫の季節なのです。

なぜ、「食欲の秋」と呼ばれる理由を皆さん、知って  
 いますか。秋は、9月から11月の3ヶ月と短く、この  
 短期間に木の実さの野菜など様々な食材に恵ま  
 れることから言われるようになったそうです。

たしかに、秋の味覚といえは、秋刀魚きのこ梨な  
 どの果物と美味しいものがたくさんあります。

私は、今年も美味しい秋の味覚をたくさん食べた  
 い。そして、食べ過ぎて太らないようにほぼ毎日こ  
 体を動かしていきたいと思ひます（笑）

小規模多機能ホーム武町

東 彩夏