

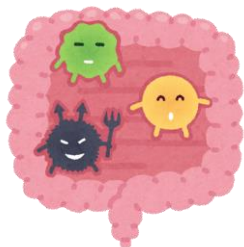


季節のおたより



皆さん、11月に入り朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、体調はいかがですか？

今えんれい荘の周りには真っ赤に染まる桜紅葉がとってもきれいに色づいています。



皆さん「**脳腸相関**」という言葉聞いたことがありますか？
脳と腸が密接に関係しているようですね。例えば「緊張するとお腹の調子が悪くなる」という現象は、脳が感じたストレスが自律神経を通じて腸に伝わり便意をもよおすことです。



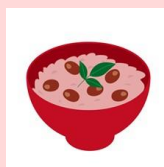
逆に、美味しい食事を見たときには、食欲が感じることがあります。このように腸は「**第二の脳**」とも呼ばれるほど独自の神経ネットワークを持っています。

脳よりも腸で多くの**幸せホルモン(セロトニン)90%**が作られたり、全身の免疫細胞の**7割**が腸に存在しており「**腸は最大の免疫器官**」と言われています。**腸**の調子をよくする食べ物を少し紹介しますね。

(発酵食品・乳酸菌・乳製品・オリゴ糖・食物繊維・果物・白湯等)



11月23日はお赤飯の日です



赤飯は、小豆を入れてもち米を赤く色つけし、蒸したご飯といわれています。縄文時代、当時のお米は赤米(インディカ種)は炊き上がると赤飯のような色になったようです。日本は古来から「**赤い色は邪気を祓う**」考えがあり赤米を神様に供える習慣がありました。この習慣が根強く残っていたため白いお米に小豆など赤い色をつけた赤飯が広まったようです。11月23日はえんれい荘でお赤飯を提供しますので楽しみにしてくださいね。



お楽しみメニューは調理の方が考えたものを提供しています。想いを聞きました。

10月に提供したメニュー



10月31日のハロウインの日にかーピラフに顔を描いてカボチャのスープを提供しました。皆さん喜んで食べてくれました。

さけのちゃんちゃん焼きは新メニューになります。ほかの献立も旬の食材をたくさん使用しているのでぜひ食べてみてください！
それではみんなで頂きますをしましょう。
せーの、いただきます。



「ミックスナムルビビンバ」



介護老人保健施設えんれい荘 栄養科 2025年 11月

