



季節のおたより



皆さん10月に入り鶴居もすっかり寒くなりましたが、お変わりありませんか？
今年の夏も暑かったですね。体調は大丈夫でしたか？

最近朝晩の気温差がありますね。気温差が7～8度あると体調を崩しやすい
と言われています。

寒暖の差がある時期は、温かいものを飲食すると予防にもなるようですよ。



皆さん、免疫力と言う言葉を聞いた事がありますか？

病気に負けず元気に健康な毎日を送るには、免疫力を上げると良いと聞きますね。免疫力は自分の体を守ってくれるようです。免疫細胞は体全体の約7割が腸にあります。腸の環境を改善し働きを活発にすることで免疫力を高めることが出来るようです。



免疫力を上げる方法(免疫細胞が喜ぶ行動や食事をとる必要があります)

①代謝・体温を上げる

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度で、1℃下がると免疫力が30%下がり、1℃上がると免疫力が最大5～6倍ほど上がると言われています。

②良い睡眠をとる

③1日3食バランスよく食べる

④よく笑う



この秋の季節に美味しいのが果物ですね。どの果物も栄養満点ですが、今が旬の柿はβ-カロテン、ビタミン、抗酸化作用がたっぷり含まれています。また、干し柿は、柿を乾燥させることで栄養成分が凝縮されたスーパーフードです。



9月のお楽しみメニュー



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。

9月お楽しみメニュー

- ・鶏肉と秋野菜の炊き込みご飯
- ・卵粥 ・清汁
- ・花五目卵巻
- ・ブロッコリーのガーリック和え
- ・抹茶プリン ・牛乳



『今日は秋野菜の炊き込みご飯です。だんだん寒くなっているので沢山食べて心も体もほっこり温まってください。』

それでは皆さんで頂きます
をします！
せーの、いただきます。』

9月に提供したメニュー 敬老の日のお赤飯



十五夜のみたらし



お彼岸のおはぎ



炊き込みご飯は「美味しくてお皿しか残らなかったよ」と嬉しい声がありました。
おはぎの時は「ほっぺたが落ちるくらい美味しいよ」とお話を頂きました。

介護老人保健施設えんれい荘 栄養科 2026年 10月

