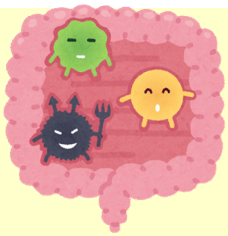
季節のおたより



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？
10月27日夜に雄阿寒岳で初冠雪を観測したと発表がありましたね。
平年より10日遅いようですね。雄阿寒岳の頂上に白い雪が積もり綺麗でした。



皆さん「**脳腸相関**」と言う言葉を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」と言う現象は、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18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いてくださいね。





10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。





『今日は秋野菜の炊き込みご飯です。だんだん寒くなってき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。』



10月に提供したメニュー



カレーピラフ



マロンケーキ



豚肉のチャンチャン焼きは、味がしっかりついて好評でした。「おかわりないの」と言われた方もいましたね。



介護老人保健施設えんれい荘　栄養科　2026年　11月