

朝晩だけでなく、日中も寒くなってきました。もう熱々のお鍋やおでんが美味しい季節ですね。一つのお鍋をみんなで囲んで食べると、より美味しく楽しい食事の時間になりますよね。

朝霞苑では、10月に「芋煮会」を行いました！

利用者様から「去年の芋煮の味が忘れられない、また食べたい」とご希望があり、ユニットごとで昼食に芋煮汁をご用意致しました。昼食の前に、**こんにゃくちぎり**



りを行い、利用者様に手やスプーンを使って板こんにゃくをちぎって頂きました。その、こんにゃくと牛肉やたくさんの里芋、キノコを入れて作りました。味付けの仕上げは施設長！美味しい芋煮汁が出来上がりました。テーブルの中央にお鍋を置いて、熱々の芋煮を利用者様と職員も混じり美味しく頂きました。



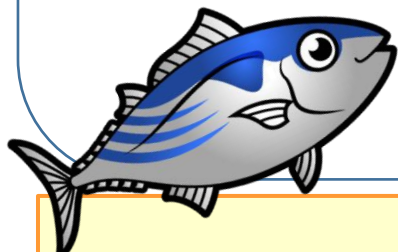
今が旬のマグロの栄養！

マグロは通年食べられていますが、体重が 300kg を超す本マグロ（クロマグロ）は冬が旬です。

マグロは焼き物や、煮つけ、揚げ物、生のお刺身や様々な食べ方があり、お好きな方が多いと思います。

栄養は部位によって異なりますが、赤身には良質なたんぱく質が多く、筋肉や内臓、皮膚を作り、エネルギー源となります。また、鉄分やタウリン、カリウムが多く含まれ、血液・血圧を健康に保ちます。筋肉持久力アップや疲労回復効果のあるアンセリンという物質が含まれており、運動機能を高める効果が期待できます。トロには脂質が多く、不飽和脂肪酸の DHA（ドコサヘキサエン

酸）が多く脳神経に重要な働きをする栄養素のひとつで、脳の機能を高めて認知症の予防に役立つと言われています。



～お食事会～

11月25日は、ご家族をお招きしたお食事会を予定しております。朝霞苑では月に1回全国各地の郷土料理を提供しており、当日は山梨県の「ほうとう」をご用意致します。お待ちしております。お楽しみに！