

令和4年10月1日


葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

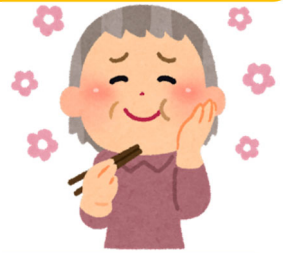
# ほうかつ健康だより 清寿苑 10月

季節はだいぶ秋めいてきました。

〇〇の秋  みなさんはどんな秋をお過ごしでしょうか。

## 食欲の秋～旬の食材でおいしく栄養補給～

旬の食材は**栄養価が高く**、味覚も優れて通常よりもよりおいしく感じられるとされています。




秋の旬の食材と言えば

さつまいも    じゃがいも    かぼちゃ    かぶ    さといも  
    などの根菜類

さつまいもなどのイモ類は**食物繊維が豊富**で、便秘予防などの整腸作用や、血糖値の上昇をおさえたり、コレステロール値を下げたりなどの効果も期待できます。また、**カリウムも多く含んでいる**ため、高血圧や浮腫み予防の効果も期待できます。

しいたけ    しめじ    えのき    マイタケ  
    などのきのこ類

きのこ類は食物繊維に加え、**ビタミン群を豊富**に含んでいます。カルシウムの吸収を高め歯や骨を強くし、免疫カアップにかかわるビタミンD、疲労回復に効果のあるビタミンB1、他にもカリウムなどのミネラルなども豊富です。何より、**旨味が多く**、薄味でもおいしく食べられます。

サンマ  カツオなどの魚介類も**良質なたんぱく質**や**鉄分**、脳の働きを活発にする働きのある必須脂肪酸DHAも豊富に含んでいます。

栄養満点な旬の食材をおいしく食べて、冬に備えた体づくりをしていきましょう。



## 胃腸の調子を整えるポイント



### よく噛んで食べる

食べ物はよく噛むことで細かくなって唾液と混ぜり合うことで、消化されやすくなります。また、満腹感を得やすくなったり、胃液や唾液をはじめとする消化液の分泌を高めるなど様々な効果が得られます。

### 決まった時間に食事をする

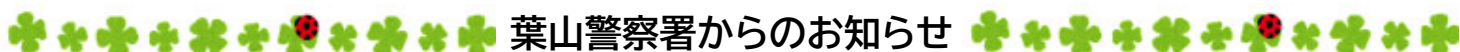
一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。長時間にわたって空腹状態していると、胃液の酸度が高いままとなり、胃の粘膜に障害を起こしやすくなるので注意が必要です。反対に、食べすぎや間食のし過ぎは、胃での消化吸収力が低下し、胃もたれなど胃のトラブルを招きやすくなります。



スポーツの秋ともいいますので、適度な運動も心がけ生活リズムを整えて、元気に過ごしていきましょう



【出典】全国健康保険協会 HP「9月 食事を正して胃腸の調子を整える！」



葉山警察署からのお知らせ

## 親族をかたる特殊詐欺に注意！！

神奈川県内では、今年に入り、息子や孫、親族などをかたったオレオレ詐欺の発生が増加しています。

あなたのお子さんやお孫さんなどは、電話で、  
「お金(高額現金)をかしてほしい」  
と頼むような方ですか？  
電話でお金のお話が出てきたら、それは全て詐欺です。

対策として、ご自宅の固定電話を常時、留守番電話設定にしたり、迷惑電話防止機能付き電話機に交換するなどの対策をしましょう。

