

# あおば 11月

令和4年  
11月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会



## 秋の味覚

3F 介護支援専門員 中谷 真

食欲の秋です！秋といたら美味しい物がたくさんありますね。そこで秋の味覚をいくつか紹介していきたいと思います。

### ●秋刀魚（さんま）

秋の味覚と言えばさんまを思い浮かべる人は多いのではないのでしょうか。9月から11月が、一番脂がのった美味しい時期とされています。さんまといえばやはり塩焼きが鉄板。脂の乗ったさんまに大根おろしをかけて食べたら、もうサイコーです！！

### ●さつまいも

「い～しや～きいも！やきいも～♪」との焼き芋屋さんの声に心躍る季節ですね。肌寒い気温のなかで、ほくほく、ねっとり食感の焼き芋を食べるのはとても幸せな瞬間ですよ。他にもさつまいもご飯や大学芋など、色々な食べ方で楽しみたいですね♪

### ●栗

茹でたり焼いたり、おやつにぴったりな栗。「剥くのは大変だから……」と、瓶詰めや剥き栗を買う人も多いと思いますが、実は栗は鮮度が命！剥きたて・ゆでたての味は格別ですし、すでに火が通った栗を材料に使うと、せっかくの形が崩れてしまうことも多いそうです。

### ●梨

みずみずしく、シャリシャリした食感がたまらない梨。8月から始まり、10月上旬ぐらいまで旬が続きます。色々な品種がありますが、品種によってそれぞれ個性があるのも楽しさのひとつ。水分が88%を占めるといわれている和梨は、水分補給にも最適な果物とされています。ここ稲城市も梨で有名ですよ。稲城の梨は甘くてとっても美味しいですよ。

色々と秋の味覚を紹介していききましたが、まだまだ紹介できなかった味覚はたくさんあります。美味しいからといって、くれぐれも食べ過ぎには注意していきましょうね（笑）



## 行事紹介～秋祭り～



10月21日（金）・22日（土）に秋祭りが行われました。

まつりを体感出来るゲームや飲食、職員によるダンスなどが行われました。

メインイベントの神輿では、利用者様の笑顔が沢山見られ、神輿をご覧になり昔を思い出されて涙される場面もありました。



## 今日は何の日 ～紅茶の日～



11月1日は「紅茶の日」です。1983年（昭和58年）に日本紅茶協会により定められました。その由来は、1791年（寛政3年）の11月1日に、伊勢の国（現・三重県）出身の船頭大黒屋光太夫という人物が、ロシアの女帝・エカテリーナ2世のお茶会に招かれ、日本人として初めて外国での正式な茶会で本格的な紅茶を飲んだ、という逸話からきています。

紅茶に含まれている主な成分は、タンニン・カフェイン・テアニンなどが挙げられます。主な効能として

- 脳卒中予防・血圧上昇を抑える
- ガンを抑制する
- 動脈硬化の進行を抑える
- 精神的にリラックスさせてくれる

など様々です。

またダーズリン・アッサム・オレンジペコー・アールグレイなど種類や味も実に豊富なので、様々な紅茶を飲み比べてみて自分に合うものを探すのも楽しいのではないのでしょうか。

366日への旅 記念日編 より

## 今月の予定

誕生会 8日  
(火)

