

豊田福寿園

令和4年度

秋号

こんにちは！地域包括支援センターです！

秋らしい気候になってきましたね！秋というと何をイメージされますか？

秋といえば食欲の秋！ですが…

食欲の秋

食べすぎには要注意です！



食べすぎは、胃に負担がかかり、胃・十二指腸潰瘍、動脈硬化などの生活習慣病の原因になります。
下記のようにして、食べ過ぎないようにしましょう。

1

1口に20～30回を目安に噛みましょう。

2

自分が食べる分だけお皿に盛りましょう。

3

1日3食、規則正しく食べましょう。



旬の野菜は、栄養価が満点なのでおすすめです！
特にキノコは調理も簡単で、疲労回復・免疫力アップ・腸内環境を整える効果があります。福寿園レシピで試してみてください！



キノコと厚揚げの甘辛炒め



材料〈2人分〉

厚揚げ…1/2丁 生しいたけ…2枚 しめじ…1/2 まいたけ…1/2
さやえんどう…適量

A：砂糖…大さじ1と1/2 しょうゆ…大さじ2 みりん…小さじ2
おろししょうが（適量）

作り方 ①厚揚げは半分に切り、7mmの厚さに切る。

②きのこ類の石づきを除き、食べやすい大きさに切る。

③フライパンに油をひき、厚揚げを炒める。厚揚げに軽く火が通ったら、きのこ類を入れる。

④きのこ類がしんなりしたら、さやえんどうとAを加え強火で炒める。

芸術の秋



今年度の敬老はがきのアイデアを井郷地区の森さんに頂きました！森さんは己書の教室を開いていらっしゃいます。興味のある方は包括までご連絡ください。皆様も趣味活動の場を広げてみませんか？

活動紹介

勉強の秋 運動の秋



日本赤十字豊田看護大学の学生さんが実習に見えました！予防教室で、「都道府県ご当地クイズ」や、「ずんどこぶし」体操等を地域住民の方に披露してくださいました。



今月のTOPIC

10月は健康強調月間です！

～普段の生活に+1～

三食バランスよく食べる



散歩で太陽を浴びる



7時間以上の睡眠



健康のために何をしたらいいかわからない、という方も多いと思います。「やる、やらない」と考え、身構えてしまうのではなく、少しの事で良いので何かを行うことが大切です。…普段の生活に+1、してみませんか？



申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで



豊田福寿園地域包括支援センター 電話 45-5357