



～11月に召し上がっていただいた行事食（一例）～

11/1（火）中館園 創立記念日



海鮮丼・清まし汁・茶碗蒸し
筑前煮・苺のムースケーキ
（おやつ）明月堂生菓子「椿」

お昼は豪華な海鮮丼！
おやつには施設長が点てた
お抹茶と生菓子を召し上がって
いただき、好評でした♡



11/15（火）紅葉ドライブ



卵巻き寿司・こづゆ・茶碗蒸し
紅白なます・ティラミスケーキ
（おやつ）蛸や日光きすげの夢

～冷え性について～

体が冷える主な原因は血行不良です。

血液の循環が滞ると手足の先まで血液が届きにくくなり、冷えにつながります。

血行不良を改善する食べ物

ビタミンE

末端の血管まで血液が曲がれるようにして
血行を促進し冷え性や肩こりを改善する。



<多く含む食品>

さば・鮭などの青魚
大豆製品・アーモンドなど

鉄

全身に酸素を運ぶ働きがあり、
血行を良くして体温を維持する。

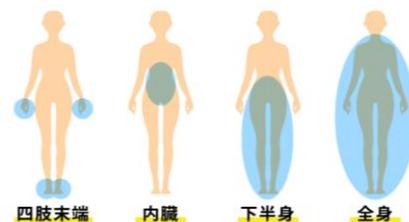
<多く含む食品>



レバー・ほうれん草・あさり
かつお・ひじきなど

冷え性は主に

4つのタイプに分けられます。



ビタミンC

鉄分の吸収を助け、血行改善を促す。



<多く含む食品>

赤ピーマン・ブロッコリー
キウイフルーツなど

辛味成分

発汗や血行を促し
体温を上げる働きがある。

<多く含む食品>



とうがらし・生姜
にんにく・キムチなど

- 手足の先が冷える
- 手足がしびれる
- 唇が紫色になる
- めまい・立ち眩みが起きる など

～おすすめレシピ～

「さばの生姜煮」



【材料 2人分】

| | |
|----------|------|
| さば | 2切れ |
| 酒 | 4.0 |
| みりん | 4.0 |
| こいくちしょうゆ | 12.0 |
| 上白糖 | 6.0 |
| しょうが | 2.0 |

【作り方】

- ①鍋に調味料と水を合わせる。
 - ②さばを皮目を上にして入れる。
 - ③中火から弱火で10分～15分ほど煮る。
- ※さばは熱湯につけた後、水で洗うと臭みがとれます。