

かしまだ包括 虹便り 第46号

- 【1面】 カラダに優しい秋の食材のご紹介
 【2面】 川崎を散歩しよう！

《 カラダに優しい秋の食材のご紹介 》

やっと涼しくなりましたね。夏に疲れた身体に優しい、食べやすく栄養豊かな秋の食材を、幸区役所地域支援課の管理栄養士さんに教わってきました。



① サツマイモ



食物繊維が豊富です。食物繊維は水分を蓄えて便を柔らかくする働きがあります。やき芋やふかし芋がパサついて苦手な方は汁物に入れたりヨーグルトやマヨネーズと和えてサラダにしたりすると食べやすくなります。具たくさん味噌汁は減塩につながります。



② カキ(牡蠣)



サンマや鮭はよく食卓にもお目見えしますが、今回はカキに注目してみました。亜鉛不足が味覚障害に繋がる事をご存じですか？カキは亜鉛を含みます。食中毒を防ぐ為、カキは生で食べずに約90℃で90秒以上加熱して下さい。



鍋物に入れると柔らかくてプリプリして美味しいですよ。

③ 果物



秋はブドウや柿や梨など、甘くて美味しい果物が沢山出ますね。甘い果物はその分、糖分が多く含まれているので適量を。空腹時に食べるのではなくご飯をしっかり食べた後のデザートとして楽しんでみて下さい。糖尿病の方は量を控えめにしましょう。

何れにせよ、これだけ食べていけば良いという物はありません。一つの食品に頼らず、まんべんなく食べるのが大切です。



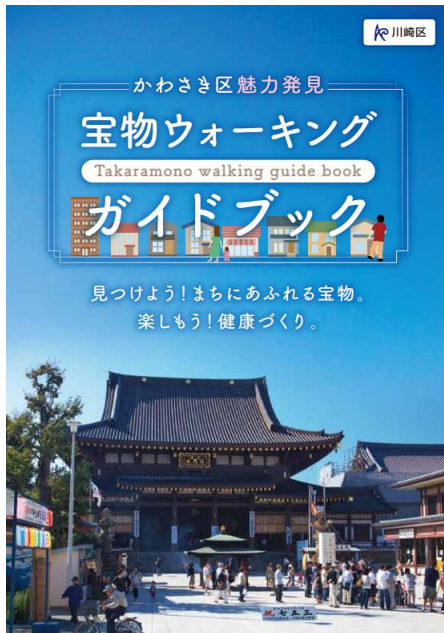
《 川崎を散歩しよう！ 》

外を歩くのが気持ちよい季節となりました。
川崎市幸区や隣接する川崎区・中原区等では、それぞれの街の魅力を発信したウォーキングマップを発行しています。

川崎区発行
宝物ウォーキング
ガイドマップ

幸区発行
さいわい散歩道

中原区発行
歴史と緑の
散策マップ



各区それぞれの区役所、支所、市民館等で配布しているほか、かしまだ地域包括支援センターにも部数に限りがありますが用意がございます。各区ホームページからもダウンロード可能です。皆さまの楽しい健康づくりのきっかけにして頂ければ幸いです。

人込みを避けながら、川崎の街の新たな魅力を見出してみませんか？

水分摂取も
忘れずに！



かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで
〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域
北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越