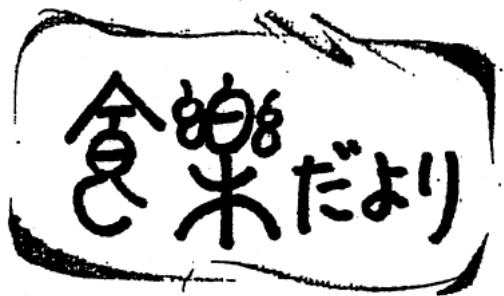


開成町デイサービスセンター



12月



平成 30 年も早いものであと 1 か月となりました。

年の瀬になると、昔ながらの懐かしい行事がたくさんあります。「冬至（12月22日）」にカボチャを食べ柚子湯に浸かり「大晦日 12月31日」に年越しそばを食べて、新年を健やかに迎えてください。

《栄養士／室岡》

デイサービスは 12月28日（金）まで営業、翌年 1月7日（月）より営業を再開します。

## 今月は身体も温まる『酒粕』のお話し

『酒粕』とは…

日本酒を造る過程で、発酵した固形物であるもろみを絞ったものが日本酒、ろ過後に残ったものが酒粕です。



『酒粕』の効能…

糖尿病、肥満、ガン、アレルギー、高血圧症、脳梗塞、動脈硬化、アルツハイマー型認知症、骨粗しょう症、便秘改善、美肌効果 など… 数え上げればきりが無いほどあるそうです。

『酒粕』を使った簡単な味噌汁

大根と油揚げの白味噌汁（2人分）

- ① 大根（4cm）は皮をむき、油揚げ（半分）は熱湯をかけ、短冊切りにする。
- ② 酒粕（30g）は細かくちぎって耐熱容器に入れ、水（大さじ2）を加えてラップをし、電子レンジで30秒ほど過熱してペースト状にする。
- ③ 鍋にだし汁（400ml）大根を入れて中火にかけ、柔らかくなったら油揚げ、酒粕、白みそを溶き入れ、お椀に盛る。



他にも冬のお野菜をたくさん入れて、身体ポカポカ味噌汁を作ってみてください!!