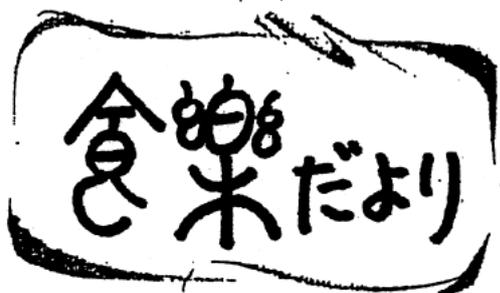


## 開成町デイサービスセンター



稲穂の粒がだんだん大きくなってきていますね。そろそろ秋の訪れを感じたいところですが、酷暑が続き、まだまだ秋のお彼岸の準備も考えられずにいます。皆様はいかがですか？

この暑さで身体も疲れています。夏風邪などひかないように体調管理に気を付けましょう  
今月 18 日(月)は『敬老の日』です。いつまでもお健やかに過ごされますように皆でお祝いしましょう。  
《栄養士/室岡》

### 今回は疲労回復に有効な「酢」のお話……。

「酢」には、昔から食欲増進や減塩に役立つと言われますが、肥満気味の方の内臓脂肪(内臓の周りにつく脂肪の事)を減らす作用があります。

また食後に上がる血糖値の上層をゆるやかにする働きがあります。

ぜひ 1 日合計大さじ 1 杯の酢をメニューに加えて取ることをお勧めします。

《鶏のさっぱり煮》 当センターでも人気のある、「鶏のさっぱり煮」を紹介します。

【材料】	*鶏手羽先	6 本	*生姜	10g
	*ニンニク	一片	*ゆで卵	2 ケ
	*ブロッコリー	適量		

【調味料(A)】	*酢	100cc
	*醤油	50cc
	*水	50cc
	*砂糖	大さじ 3

#### 【作り方】

- ① ステンレス製の鍋に、生姜薄切り、つぶしたニンニク、調味料(A)を入れ、煮立たせる。
- ② 手羽先はよく水けを拭いて、ゆで卵を加えて蓋をし、中火で 20 分煮汁が半量になるまで煮る。
- ③ 器に盛りつけ、茹でたブロッコリーを添える



9 月 18 日(月)は敬老の日です。

当デイサービスセンターは臨時休業いたします。

ぜひ、ご家族そろって「開成町敬老会～みんなで長寿をお祝いするつどい」にご参加ください。

日時:令和 5 年 9 月 18 日(月) 午前 10 時～正午

場所:開成町福祉会館 1 階多目的ホール