



キャンプ場にて

みなさんお元気ですか。最近めっきり涼しくなってきた秋の気配を感じます。昔から食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋というぐらい何をしても気持ちのいい季節です。

この中でも健康長寿には、「運動や食事より読書が大事」と言われています。イェール大学の研究では、読書時間が週三時間半以上（一日三十分）の人たちは二十三日死亡リスクが低下するといわれています。

また、Aが健康寿命

# どげんき通信

第 111 号  
令和 2 年  
(2020 年)  
10 月 1 日発行

## ☆ 10 月の食材 ☆

### ～さつまいも～

さつまいもは腸内環境の強い味方です。さつまいもには 2 種類の食物繊維とビタミンC、ビタミンB1なども含まれています

美味しいので食べ過ぎに注意しながら秋の味覚をしっかりとただけましょう。



について分析した結果が「読書」でした。北海道から沖縄まで四十一万人の高齢者からアンケートを取り分析したそうです。他にも健康寿命日本一の山梨県では運動の実施率は全国最下位だそうです。図書館の数が断トツで全国一位だそうです

そしてアルツハイマーの予防効果があるなど読書が健康に良いということがさまざま報告されています。

最近、ちょっと太り気味なので運動を心がけていますが、読書にも励んで、健康長寿を目指して秋を満喫したいですね！

日	月	火	水	木	金	土
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	1 仏滅	2 大安	3 赤口
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安 寒露	9 赤口	10 先勝
11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 先負
18 仏滅	19 大安	20 赤口 秋の土用入り	21 先勝	22 友引	23 先負 霜降	24 仏滅
25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 行事食 仏滅 (夕食)	31 大安

## 10月カレンダー





ハロウィンパーティー



秋と子ども

ぬり絵でマンチエイジング！  
ぬり絵をすることで、脳が活性化され、  
認知症等の予防に効果があるそうです。  
しっとらいー！

☆今月の行事食☆

10月30日(金)夕食

静岡県焼津産メカジキの  
トマト煮弁当



10月の行事食は「静岡県焼津産メカジキのトマト煮弁当」をご用意いたしました。静岡県焼津産メカジキを使用し、洋風の魚料理に仕上げました。しっとりとしたやわらかなメカジキに濃厚なトマトソースを合わせ、香草のアクセントをまとうせた風味豊かな味わいに仕立てました。

◇メニュー◇

静岡県焼津産メカジキのトマト煮、ツイストマカロニ、野菜とウインナーの炒め物、たらこポテトサラダ、ささげのお浸し、一口照り焼きチキン、刻みたくあん

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123  
豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



~森永乳製品も取り扱っています!~

ラクトフェリン・ビフィズス菌・シールド乳酸菌の3つのサポートであなたを守る!「カラダ強くするヨーグルト」¥138(税別)の定期配達ができるようになりました!

ご注文・お問い合わせはスタッフまで!!

