



令和8年 9月 栄養だより

9日(水) ☆重陽の節句☆ ちらし寿司

12日(土) ビーフカレー

21日(月) ☆敬老の日☆ きのことごはん、刺身など

24日(木) スーフカレー

28日(月) いなり(2コ)、あんかけにゅうめん

29日(火) さつま芋ごはん



2026年の十五夜は、9月25日です。

十五夜とは、1年で最も美しいとされる「中秋の名月」を眺めながら、秋の収穫に感謝をする日本の伝統的な行事です。

この時期に里芋などの芋類を収穫して祝う事から、別名「芋名月」とも呼ばれます。施設でも昼食で里芋の煮物を提供します。



歴史: 平安時代に中国から伝わった観月の風習が、のちに日本の農業の収穫祭と結びつき、江戸時代以降に庶民の間へ広がりました。



秋の果物

ぶどう



ブドウには**ポリフェノール**がたくさん含まれています。特に皮や種の部分に多くこれはガンや動脈硬化の予防に効果があるといわれています。また、ブドウの色素成分である**アントシアニン**は、目の疲れや、視力回復につながる重要な役割を果たす成分として注目されています。

なし



梨の 90%近くが水分でできています。**カリウム**や**食物繊維**を含みます。**カリウム**はナトリウムを排せつする働きがあるため、高血圧の予防に有効です。また、疲労回復に効果のある**アスパラギン酸**も含んでいます。

かき



柿は果物では最も多く**ビタミンC**が含まれています。**ビタミンC**は体を作るタンパク質であるコラーゲンの生成に働きます。また、抗酸化作用により老化や動脈硬化を予防します。他にも鉄の吸収促進、メラニン色素(シミの素)の沈着を防ぐなど様々な機能を有しています。

りんご



「1日1個のリンゴは医者を遠ざける」ということわざがあります。リンゴには高血圧など生活習慣病の予防に効果がある**食物繊維**や**カリウム**が多く含まれています。また、リンゴの酸味は**クエン酸**や**リンゴ酸**によるものです。この酸味には疲労回復を助けてくれる作用があります。

「味覚のセンサー」

私たちは味覚を舌で感じていますが、実は舌は筋肉のかたまりで、味を感じる特殊な細胞を持った組織です。舌の表面にたくさんの突起物があり、ザラザラしています。この中に味覚を感じる味細胞があり、味を感じた時に神経を通じて脳に信号を送ります。味覚には、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの味があります。この5つの味以外に温度、舌ざわり、歯ざわりや香りなど総合したものが味覚です。最近は添加物を含む加工食品が多く、**亜鉛**の吸収を阻害する添加物を含む物が多いため、市販食品に頼った食生活の人は味覚障害をおこしやすいので気をつけましょう。**亜鉛**不足で新たな味細胞が形成されず、味オンチになる人が増えているそうです。

亜鉛は体内で 200 種類以上の酵素の構成成分となり、細胞分裂、成長、免疫機能、味覚維持、皮膚や髪健康に関わります。不足すると味覚障害、皮膚炎、爪の異常、免疫低下などが起こる可能性があります。

亜鉛を多く含む食品 牡蠣（かき）、牛肉、豚レバー、魚介類、乳製品、卵、大豆製品、ナッツ類、海藻など

