令和８年11月(霜月)栄養だより

〈11月の献立予定〉

3日（火）夕　寄せ鍋風

5日（木）昼　いなり（2個）、五目うどん

6日（金）昼　大豆と鶏肉のキーマカレー

9日（月）昼「北海道郷土料理」ガタタンラーメン

10日（火）昼　ねぎとろ丼

14日（土）ふれあい秋まつり

21日（土）昼　ポークカレー

30日（月）昼　ちらし寿司

体を温める食材として有名な“生姜“

暑さで弱った胃には食欲を増進し、寒い冬の時期には身体を温めます。特に風邪を引いた時にはおすすめです。中国では紀元前５００年頃から薬用として使われています。今回は“生姜“の効果効能や食べ方のポイントをご紹介します。

１生姜の３大効能



1，　細菌の繁殖をおさえ、免疫力を高めます。

2，　血行を促進し、冷え性改善につながります。

3，　脂肪を分解し、基礎代謝を上げます。

２種類の生姜成分

1，　ジンゲロール

ジンゲロールは生の生姜に多く含まれています。酸化が早いのでなるべく早く使い切るようにしましょう。ジンゲロールには抗菌、殺菌作用やがん予防、食欲増進作用の効果があります。特に皮の下に多く含まれるので皮ごと使用すると効果的です。

2，　ショウガオール

生姜を加熱、乾燥させるとショウガオールに変化します。胃腸の粘膜を刺激して血流を高め、身体を温める作用があります。ポイントは加熱処理すること。生の生姜の１０倍以上のショウガオールが含まれます。冷え性の改善に効果的です。



だんじり（10/11）



秋に食欲が増える主な理由

・基礎代謝が上がる

気温が下がると体温維持のためにエネルギー消費が増え、必要なエネルギー量が高まり食欲が増す

・日照時間の減少によるセロトニン低下

セロトニンは満腹感や精神安定に関わるが、秋は日照時間が短くなり分泌が減少し、食欲が抑えにくくなる

・睡眠リズムの乱れ

秋は夜が長くなるが、夜更かしでメラトニン分泌が乱れると睡眠の質が低下し、食欲を抑えるレプチンが減りやすい

《対策》

1.朝の光を浴びる
2.軽い運動
3.ぬるめの入浴で睡眠の質を改善
4.食べる順番を変える（野菜→タンパク質→炭水化物）
5.ゆっくり噛む
6.間食は量と時間を決める

「北海道郷土料理」ガタタンラーメン



ガタタンラーメンは、北海道芦別市のご当地料理「ガタタン」をラーメンにアレンジした料理です。鶏ガラや豚骨などを使ったとろみのあるスープにたくさん具材を入れて煮込んんだ料理です。寒い北海道の冬にも体を温めてくれる料理として親しまれてきました。

14日ふれあい秋まつり

予定メニュー

たこ焼き
焼きそば
赤飯
やきとり
フランクフルト
豚汁
ミニグラタン
浅漬け
おしるこ
ケーキ





