



ル・グランレポート

Vol. 八十二 令和一年九月一日発行

初秋の季節とはいえ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

夏から秋へ季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。今回は、積極的に摂取すると免疫力もアップして風邪を引きにくくなる食品を一部ご紹介致します。

まず一つ目は「さつまいも」です。皮膚が体調をそのまま映し出す事を知っていますか？最近お肌の調子がいまいちなときは体調も悪くなってきたている証拠です。皮膚の免疫力を一番高めてくれる栄養素というのが「ビタミンA」なんです。がこのビタミンAを一番効率よく摂取するために最適なのがさつまいもなのです。

そして、免疫力をアップするのに腸内環境を整えるのが「きのこ類」です。腸内の善玉菌を増やすことによって免疫力がアップするのです。そしてきのこの中でも「しいたけ、まいたけ、エリンギ、しめじ、なめこ、ヒラタケ」などが特に良いとされています。きのこにはその他にもコレステロール値を下げたり、便秘解消にも効果があるので積極的に食べると良いようです。

皆様も体調を崩さぬよう、食事の中で免疫力をアップしてくれるこれらの食品を積極的に摂るようにして、風邪を引きにくくする為の対策や予防をするようにしましょう。



レクリエーションの様子はブログに掲載しております。
ル・グランガーデン三島で、検索して下さい。



八月特別食

おしながき

- ・枝豆とみょうがご飯
- ・赤魚の竜田揚げ
- ・ねぎソース
- ・ひりようずあんかけ
- ・清汁・杏仁

納涼祭

今年の納涼祭では踊りや歌のボランティア様や、三島市のキャラクターの
みしまるくんとみしまるこちゃん遊びに来て下さり大盛り上がり！輪投げ
やヨーヨー釣りなどで楽しんで頂き、かき氷や焼き鳥、フランクフルト、焼
きそばなどの屋台にも満足して頂きました♪締めの花火もとても綺麗で最後
には拍手喝采！今年も皆様にとっても楽しんで頂きました！



地域の小学校で行われた盆踊り大会へ参加致しました！子供達のしゃがりや色々な屋台を見て回り、施設とはまた違う祭りの雰囲気を楽しんで頂きました♪

徳倉盆踊り大会

9月の予定

敬老会

