



ル・グランレポート

Vol.98 令和 7年 9月 1日発行

夏から秋の変わり目は気候の変化が大きく、体がだるい、疲れがとれない、胃がもたれるといった「秋バテ」に陥ってしまう人も多いものです。夏の間に酷使した体や肌のために積極的に摂りたいのが秋に旬を迎える野菜や果物。中でも「レンコン」「山芋」「梨」は滋養強壮が期待できます。レンコンは、体にこもった熱を冷まし、粘膜を潤す力をもっていると言われます。腸を潤す作用も期待できるため、便秘で悩む方にもおすすめです。山芋は、肺や肌を潤す作用が期待できます。乾燥が気になる季節は栄養を丸ごと摂れる皮ごと食べるのがいいでしょう。梨は夏の間にこもったからだの熱を冷まし、肺や鼻、喉の粘膜を潤してくれる力をもっています。旬の野菜や果物は、その時期のからだにとって必要な栄養やパワーがたっぷり。季節の急激な変化についていけるよう、夏の終わりから秋にかけて積極的に取り入れ、秋を元気に過ごしたいものですね。



ご利用者様の日常の様子やレクリエーションはSNSに投稿しております。

*右のQRコードを読み込んでご覧いただけます。

ブログ



Instagram



トランプ



寒天小豆



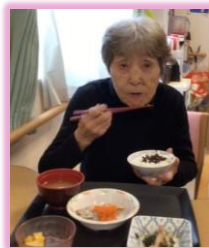
天草から作った、こだわりの美味しい寒天を作り召し上がっていただきました！



ル・グランハート沼津

紫蘇のふりかけ

施設で育てた紫蘇でふりかけを作りました！



フルーツ



9月

の行事

敬老の日



8月

の行事食

メニュー

- ・チキンかつ丼
- ・ほうれん草香り和え
- ・フルーツ
- ・味噌汁



WEBページから面会の予約をできるようになりました。

*右のQRコードを読み込んでご予約いただけます。

