

こ じか つう しん 子 鹿 通 信

リハビリ特化型3時間ディサービスBanbi 事業所番号017760067
令和 7年8月30日 合同会社Banbi発行 第153号

秋刀魚のおいしい季節です！

9月から本格的な漁が始まるサンマ。
水産庁が長期予報を発表しましたが、去年よりサイズが大きくなるとの予測です。

素晴らしいサンマの栄養

サンマにはたくさんの栄養が含まれています。
必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のタンパク質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含んでいます。
頭の良くなるとわれているDHAには下記の表の効能以外にも中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があり、体系の気になる方、育ち盛りのお子さんからお年寄り、閉経後の女性とまさに老若男女に効果的な万能の食材と言えます。

また、サンマに付き物の大根おろしには、焼き魚のこげ部分の発ガン物質を分解する酵素（アミラーゼ）が含まれており合わせて食べるとまさに一石二鳥ですよ。



玉入れ

今月のレクは、昔懐かしい
玉入れでした。
簡単そうですが、なかなか
思うように籠に入らず苦戦
しました。
幼いころのの運動会が思い
出されますね。



HAPPY
BIRTHDAY
TO
YOU

今月、お誕生日を迎えら
れた皆さんです。
笑顔が輝いてますね。

