

# smile Letter

介護老人保健施設かりんの里  
令和5年11月 Letter.11  
管理栄養士：小口

毎月SmileLetterをお届けます  
かりんの里の食事や栄養士の  
活動を知ってもらえるよう発信  
していきます！

～管理栄養士が届ける栄養と健康の手紙～

＼寒い季節がやってきましたね…。／

「**食事で冷えを予防しましょう！！**」

ビタミン類には体を温める働きを助けてくれます！

ビタミンE・ビタミンB1は手足の細い血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。主にうなぎ、ナッツ類、豚肉、玄米、そば、大豆に含まれています。

ビタミンCは寒さによるストレスを和らげたり毛細血管の健康を守ってくれます。主に柑橘類、アセロラ、ブロッコリー、パプリカ、冬キャベツに含まれています。

その他に…唐辛子に含まれるカプサイシンや加熱した生姜に含まれる生姜オールは血液を体の隅々まで行きわたらせ体を温める働きがあります。

また、にんにくや、玉ねぎにも体を温める効果があります！

栄養を摂り体を温めて冷えを予防しましょう！！

## 10月の行事食

～リクエストメニュー～ 10月12日(木)

今回のイベント食では各フロアにてアンケートを取り、リクエストを組み合わせた献立を提供しました。

デイケアでは人気に挙がった**ビーフシチュー**をメニューに取り入れました！

他の料理は…

主食：3階 副菜：4階 デザート：2階 が担当し、季節の食材のきのこやさつまいもを使用した献立になりました。主菜のビーフシチューもとても好評でした。今後のイベント食のリクエストもお待ちしております♪

## お知らせです！

11月8日(水)にお寿司を提供します。  
職員よりお伺いもしますが、**生魚が食べられない方は事前にお知らせください。**当日の変更は受け付けておりません。よろしく願い致します。



～メニュー～

きのこピラフ、ビーフシチュー  
さつまいものくるみ味噌和え  
紅白なます柚子添え、梨  
コンソメスープ