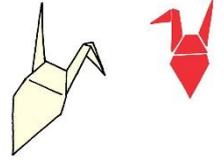


# そよ風荘だより

2023年11月396号

少しずつ紅葉も見られ、日に日に秋を感じる季節になりました。日中は暖かいです  
が、朝晩は冷え込みますので体調管理に気をつけてお過ごし下さい。  
管理栄養士による「和食の日」のお話と10月のフロアのご様子をご紹介します。



## 11/24は和食の日(鰹節の日)



11 (いい) 2 (にほん) 4 (しょく) →いい日本食。

11 (いい) 2 (ふ) 4 (し) →いい節、鰹節の日。といわれています！

今回は和食の魅力を少しお伝えしたいと思います。



私たちの味覚は、**甘味・苦味・酸味・塩味(えんみ)・うま味**の5つの味覚で構成されています。  
甘味・酸味・塩味・苦味は英語にできますが、「うま味」だけは、該当する英単語がなく  
そのまま**うまみ**と訳され、ようやく海外でも第五の味覚と認知されるようになりました。  
日本食でよく使う出汁(ダシ)には、旨味がたっぷり入っています。

### ●出汁の成分

#### 鰹節だし

筋肉の生成に欠かせないタンパク質を主成分に、塩分濃度を調節する働きを持つカリウム、強い歯  
や骨の形成に必要なカルシウム・リン・ビタミンDなどの栄養素が含まれています。

#### 昆布だし

独特のねばり成分であるアルギン酸やフコイダンといった水溶性食物繊維が豊富に含まれており、  
糖質や脂質の吸収を抑える働きがあります。また、カルシウム・カリウム・鉄分・ナトリウムなど、  
体の機能の維持や調節に必要なミネラルも豊富です。

#### あごだし

飛魚を乾燥させたもので、最近ではよく料理に使用されています。鰹節と昆布と同様に、タンパク  
質・カリウム・ビタミンB類のほか、旨味成分であるイノシン酸やグルタミン酸などのアミノ酸  
が豊富に含まれています。

### ●効果

#### 1. 満腹感を持続させ食べ過ぎを防ぐ 2. 心を安定させる 3. 疲労を改善する

日本食は、緑黄色野菜、大豆、魚介類(特に青背魚)、漬物、海藻、緑茶などを摂るのが特徴で、健  
康増進に役立つ栄養素を多く摂取できるメリットがあります。主食であるごはん(白米)を、玄米、  
胚芽米、麦ごはん、雑穀ごはんなどに変えると、ビタミンやミネラル、食物繊維などの不足しがち  
な栄養素を補うこともできます。

お出汁は和食・中華・洋食といったジャンルを選ばず、どんな料理にも相性抜群です。**素材の味を  
活かすことで、必要以上に調味料を入れなくても味わいや香りに深みが増えられ、塩分控えめの  
美味しい料理に仕上がります。**

**11/24は美味しい日本食料理を堪能しながら、  
豊富な栄養素もバランスよく摂取してみたいかでしょうか？**

参考資料：<https://www.culinary.ac.jp/contents/blogs/2021/11/15/11915>

(大阪農業園芸・食テクノロジー専門学校)

<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2021/009699.php>

(保健指導リソースガイド)

<https://www.iidashi-mizunoto.com/column/additivefree-soupstockpack-recommended>

(出汁パック屋ミズノト)



管理栄養士：大住

### 3F入所フロア

10月18日(水)にお誕生日会と運動会を行いました。職員は仮装し参加させて頂きました。競技は、利用者様全員で玉入れ・輸送り競争を行いました。職員による競技は「マシュマロ食い競争」と「叩いて被ってジャンケンポン」を行い大笑いをして頂きました。勝負になると、利用者様は真剣勝負になりいつも以上に身体も動かされ、職員も全力で応援させて頂き思い出に残る楽しい一日になりました。(前中伸)



### 4F入所フロア

10月25日(水)に運動会を行いました。紅白対抗で利用者様には物送りゲームと玉入れの競技に参加して頂き、職員は利用者様からの大きな声援や笑い声を受けてのパンスト相撲やチャンバラ対決を行いました。白熱した接戦の結果紅白同点となり、今年の運動会は全員笑顔での万歳三唱で幕を閉じ、数日たった今日でも「あれは面白かったな」と話題にして頂ける程に皆様には楽しんで頂くことが出来た運動会となりました。(石之)



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1  
0747-52-2781

