

夏の暑さから一転、秋になると気温も下がり、空気が乾燥することで、風邪などひきやすくなってしまいます。そんな風邪からあなたを守る秋の食べ物を紹介します。

第1位

さつまいも

ビタミンが豊富で、さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強い為、風邪予防になります。食物繊維も多く、腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。

第2位

きのこ類

きのこ類は抗酸化作用が強く、活性酸素を軽減し、免疫を高めてくれます。

第3位

かぼちゃ

かぼちゃにはβカロチンが多く含まれており、粘膜を強化し、風邪やウイルスに強い体にしてくれます。また体温を上げる効果もあるので、体が冷えてくる今、食べるのがおススメ。

今回は第一位に輝いたさつまいもの事を深く知っていきましょう！！10月13日はさつまいもの日！10月はさつまいもが旬です。江戸時代、川越のさつまいもが美味しく評判でした。そして川越から江戸までの距離が約13里で、さつまいもが『栗(9里)より(4里)うまい13里』と言われていたのが由来となっています。

ここで問題です！

- ① さつまいもを皮ごと食べるとおならが出ない？ ○か×
- ② 日本に初めてさつまいもが上陸したのは



鹿児島県である？ ○か×

答えは来月号で！

ツボ押しのコナー

今回は『手三里』を紹介します。症状・効果として、胃腸の働きを整え、消化不良だけでなく、だるい、やる気が起きない、悩みやすいなどの精神的な症状にもおすすめです。



～ツボのとり方～

肘を曲げた際に出来るシワに人差し指をおき、指幅3本。薬指が当たる場所です。



※強く押しすぎないように注意し、指の腹の部分でゆっくり圧をかけ、ゆっくりと圧を抜くようにして下さい。

創作紹介

ご利用者が作成され、デイで飾らせて頂きました！雰囲気が一気に秋らしくなりました。



●見学や体験は随時行っておりますので、どうぞお気軽にご連絡下さい。また、ご利用日の空き状況については下記をご参照ください。

空き状況		月	火	水	木	金	土
○空き有	デイ	△	△	△	△	△	△
△要相談	入浴	△	△	△	△	△	△

松阪営業所 〒515-0075 三重県松阪市新町 810-1 FAX 0598-25-0016

● デイセンター リハビリプラザなでしこ
● まつさか整骨・鍼灸

TEL 0598-68-3743 山本
TEL 0598-25-0015 角谷

相談窓口：山本

