



## 11月の予定

1日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～

8日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～

11日(月) 9時00分～ 理容サービスふらっと

15日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～

17日(日) 10時30分～ フラワーアレンジメント教室

22日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～

29日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～

### お知らせ

11月17日(日) 10時30分～11時30分 カルチャー教室のフラワーアレンジメント教室を開催します。1階デイサービスセンターで地域の方を交えての開催となります。参加費、材料費は無料です。まだ参加申し込みされておられない方はお早めにご連絡ください。

高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、  
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。

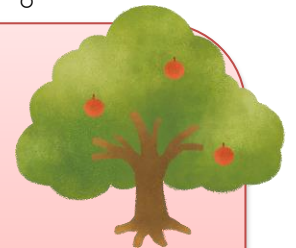




11月はりんごの話。イギリスにはずっと昔から「一日に一個のりんごは医者をお遠ざける」という諺があるそうです。毎日りんごを食べれば医者にかかる頻度が少なくなるという意味からです。その通りりんごは栄養価が高く、健康には幅広い効果があります。

日本では江戸末期～明治初期にアメリカから伝わったりんごの苗木を栽培したのが始まりとのこと。

### りんごの代表的な栄養素と効果



**ビタミンC**：鉄分の吸収を助け貧血予防効果

**食物繊維**：腸内環境を整え便秘の改善

**カリウム**：体内の余分なナトリウムの排出でおくみや  
高血圧を改善

**リンゴ酸**：疲労回復、消化促進作用

**ポリフェノール（プロシアニジン）**：抗酸化作用



### りんごの効果的な食べ方



皮と芯の部分が特に栄養豊富なため、皮つきのまま食べたほうが栄養を効果的に摂る事が出来ます。皮には血管に良い働きをするプロシアニジンや腸に良い働きをする食物繊維の一種ペクチンも含まれます。皮も一緒に食べることをお薦めする要因です。



生のままでも美味しいですが、加熱しても栄養が失われることはなく、生より甘みが強くなり、軟らかくなって食べやすくなります。焼きリンゴやバター焼き、ジャムやコンポート、おろしりんごでソースを作りソテーした豚肉にかけて食べるなど。沢山の種類のりんごを皮のまま楽しみたいものです。

