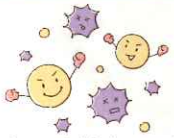
フレンズ栄養便り

２０２６年　１０月発行
第　18　号
社会福祉法人　日本フレンズ奉仕団
特別養護老人ホーム　フレンズホーム
世田谷区下馬２－２１－１１
☎０３－３４２２－７２１１

空気の乾燥に負けない！　～「粘膜・肌」のバリア対策～

乾燥は万病のもと！免疫の入り口を守ろう！



10 月からは秋晴れが心地よい反面、湿度が急激に下がって空気が乾燥し始めます。のどや鼻の粘膜が乾くと、ウィルスの侵入を防ぐバリア機能が弱まってしまいます。食事を通じて、体の内側から潤いを補給しましょう。

≪粘膜を強くする「ビタミン ACE(エース)」≫



■ビタミン A

皮膚や粘膜を健康に保ち、潤いを与えます。(にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など)



■ビタミン C

コラーゲンの生成を助け、肌荒れを防ぎます。(柿、ブロッコリー、キウイなど)

■ビタミン E

血行を促進し、全身に栄養と潤いを届けます。(アーモンド、ごま、さけなど)



※基本の三大栄養素、炭水化物・たんぱく質・脂質を適正な量摂ったうえで、「ビタミン ACE」を意識して取り入れましょう！！

≪体を潤す「白い食材」≫

薬膳では、秋の乾燥には「白い食材」が良いとされています。れんこん、大根、梨、白きくらげなどを、体に潤いを与え、咳やのどの乾燥を鎮める効果が期待できます。

簡単♪レシピ紹介

≪イメージ図≫



すりごまたっぷりで濃厚♫

～ 白菜と油揚げの味噌汁 ～

① 白菜、油揚げを細切りに切ります。
② 鍋に水を入れて、切った具材を入れて火にかけます。沸騰したら、だしの素を入れます。
③ 味噌を溶かして一煮立ちしたら完成です。
④ すりごまをかけてお召し上がりください♪

フレンズまつり～バザー～のお知らせ

令和8年10月25日(日曜)にフレンズ祭りが行われます。
模擬店の出店、バザー開催、フレンズ特製おこわなどを販売予定です。
ぜひ、遊びにいらしてくださいね♪

日時:令和8年10月25日(日)
時間:10:30～13:00
場所:フレンズ世田谷センター1F
おともだち保育園庭







フレンズホームでは敬老の日に敬老御膳を提供いたしました。
メニューはお赤飯、天ぷら、お刺身、炊き合わせです。おやつはデザートの盛り合わせを提供し、ご家族の皆様にも楽しんでいただきました。
悪天候の中、20名程度参加され、賑やかで穏やかな時間を過ごしました。

栄養ご相談窓口

フレンズホーム　TEL:03－3422－7211　平日:9:00～17:00
お気軽にご連絡下さい♪　管理栄養士　星・中川