

ジョイフルランチ新聞

No.49

朝夕は一段と冷えこみ、乾燥にも気を付けたい季節となりました。
近づく冬をバランスの良い食事とともに元気に迎えましょう！！

寒さが本格化！！乾燥から身体を守りましょう！！

秋から冬に掛けて大気が乾燥し、
湿度が下がると肌から水分が蒸発し乾燥してきます。

健康な肌とは潤っている状態であり、
より良い状態を持続させる為には、やはり食生活から！！
肌を潤す食物を積極的に取ることが大切です。



肌を潤す**ビタミンA**(レチノール・カロテン)→**緑黄色野菜**やレバーなど
角質層の水分を守る**セラミド**→大豆、ヨーグルトなど

かさつきを予防する**良質な脂質**→肉類や植物油なども必要なんですね。
これらを意図的に摂取し、身体の中からも**乾燥肌を予防**しましょう！

11月15日は「**女の神ごと(女天下の日)**」と呼ばれる日のようです。
この日は男性が台所に入って炊事をし、女性は**上座に座って**ゆっくりします。

また、油祝いといって**油気のもの**を食べる習慣があり、
秋を通して収穫などで重労働が続き、弱った身体に**栄養補給**をして、
寒さが本格化する前に**滋養**をつけておくという、暮らしの知恵から生まれた行事食です。

弊社の今月のメニューもこの時期ならではの**スタミナ**の付く、
バランスの取れた食材をご用意しておりますので、どうぞご利用下さい。

[旬の食材]

食欲の秋。ついつい食べてしまうこの時期は、胃腸の働きを高め
体を温める効果のある**根菜類**をうまく取り入れましょう。

(9日、15日、19日のお弁当に**根菜**を使ったメニューをご用意しております。)

その他にも。

カリフラワー、フロッコリー、ごぼう、山芋、えのきだけ、りんご、ホタテetc……

えのきだけ→**ビタミンB2**が脂肪分解に働き、さらに**低カロリー**のため、**ダイエット**に
向いている食材の一つです。また、**葉酸**が**貧血予防**にも働きます。

