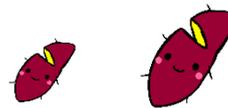


認定栄養ケア・ステーションなごみの陽より



旬の食材 さつまいも やさしい甘さが魅力の秋の味覚さつまいも 食物繊維やVCが豊富です

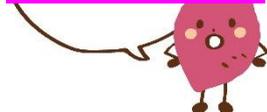
栄養素を逃さないためには……

皮付きのまま調理する 食物繊維・抗酸化作用のあるクロロゲン酸・視力の機能改善に役立つアントシアニンを摂取出来ます

煮る 水溶性のVCや食物繊維を逃さないために、スープや煮込み料理で汁ごと摂取しましょう

保存方法に注意 寒い環境が苦手なため、風通しが良く、湿気がこもりにい直射日光の当たらない冷暗所に保存しましょう。新聞紙で包んで紙袋に入れると良いです 20度を超えると発芽が進むので、外気温の高い夏場は、冷蔵庫の野菜室に入れましょう

かんたんおすすめ
さつまいものみそ汁



いつものお味噌汁にさつまいもを入れてみてはいかがでしょうか？みそとさつまいもはとっても相性が良いのでお勧めですよ！

特に、さつまいも+ベーコン+玉ねぎ+バター少々は、ベーコンからの良い出汁とバターのコクが出て、美味です

管理栄養士 酒井陽子

ウェルネスライフパートナーズ HP URL が新しくなりました

新 URL <https://wellnesslife-nagomi.com> ぜひ、遊びに来てください
皆さんに楽しんでいただける情報を、お届けしていきます！



医療と介護をつなぐ会@おゆみ野 より

令和6年10月18日(金) 18:00~20:45 第34回 ちれん勉強会 開催いたします

テーマ： 第一部 職種ごとの情報共有

第二部 口腔連携強化加算に向けた評価方法や管理・連携について 講師 坂口 豊 先生

今年も
やります！

ノルディックウォーク in おゆみ野

2024年11月9日 9時集合

ポールレンタルあります お問い合わせお待ちしております！

四季の道を季節の風を
感じて歩きませんか？

ウェルネスライフパートナーズを支えてくださる会員を募集しております！！

会員になって下さる方、ご寄付頂ける方はご一報ください。よろしくお願い致します。

【正会員】入会金 5,000円・年会費 10,000円 【賛助会員】一口 5,000円 何口でも可です

《寄付受付口座》 千葉興業銀行 鎌取支店(124) 普通 口座番号 1104750

特定非営利活動法人 ウェルネスライフパートナーズ 理事 岡田智恵

ご不明な点がございましたら、お問い合わせください

担当事務 酒井携帯 070-2466-9877