

こんにちは。管理栄養士の小林です。

いつもご愛読頂きましてありがとうございます。実は、改めてカウントしましたところ、今回で第106号を迎える事に気が付きました。(●^o^●)

平成18年の11月から『栄養ケア通信』として発行を始め、途中産休でお休みを頂いていた間と業務優先で発行出来なかった時期を除きますが、長きに渡り編集出来た事を、今は素直に嬉しく思っております。

これからも、皆様にフレッシュな栄養情報をお届け出来るよう、頑張ってお参ります！！  
どうぞ宜しくお願い致します。



## ●生活の中に運動をバランスよく取り入れて健康的に●

体を動かすと、エネルギーを消費するので自然と食欲がわき、食事を美味しく食べられます。胃腸の働きも良くなって、消化吸収も順調！！便秘の予防にもなりますよ。

### (ルーティンを作って運動習慣を！)

毎日決めた事を決まった時間にこなす＝習慣化 することをルーティンと言いますが、メジャーリーグのイチロー選手のルーティンの一つは、毎日ランチにカレーを食べる事だそうです。皆さんも、何か一つ、毎日決めた運動を毎日決めた時間に継続してみたいはいかがでしょうか。健康のために、分かっているけれど中々続けられない、というお悩みを伺うことが多々あります。そんな時に役立つのは、

- ①決めた運動内容を目に付く場所に書き、張り出す(トイレ・自室のドア・机など)
- ②決めた時間にアラームを鳴らす(数種類)

と、① ② がオススメです。ぜひ、実践してみてくださいね。

### (家事をこまめに行う)

- ◆洗濯物を干しながら、屈伸する
- ◆歯磨きタイムにスクワット
- ◆料理をしながら かかと を上げる
- ◆速歩でゴミ捨てる などなど

アイデア次第で家事が楽しくなりますね♥



### あなたの秋は？

芸術の秋  
スポーツの秋  
読書の秋  
食欲の秋  
今年はどんな秋にしましょうか  
(●^o^●)

### 季節のレシピ

#### 柿のラム酒漬け



柿・・・1個  
レーズン・・・大さじ1杯  
ラム酒・・・50cc  
砂糖・・・50g  
バニラアイス お好みで

先日、次女がチョコケーキを作ってくれました。実は私の誕生日にも何やら計画してくれているようです・・・

今は、何でもYouTubeなどの動画で調べられるので、とても便利ですね。  
誕生日を楽しみにしてよお〜っと！



- ① 柿は皮をむいてくし型にカットし、鍋に入れてレーズンと砂糖をからめて1時間おきます。
  - ② ①にラム酒を加えて火にかけます。
  - ③ 沸騰したら1分煮込み火を止め、冷まします。
  - ④ 冷蔵庫で1時間漬けたら、器に盛りバニラアイスを添えて出来上がりです。
- 柿には、ビタミンC、ミネラル、食物繊維が豊富です。秋からふゆにかけて食べると風邪予防に効果的です。