

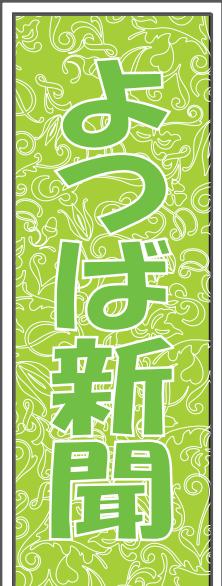
ようやく暑さも収まりつつありますが、お体の調子はいかがでしょうか？

私はスポーツや音楽が好きですが、今年はコロナによる自粛により、家でライブ映像やバラエティーなどを観て過ごしております。

早くコロナが終息する事を願っております。

お風呂では皆様が心地よくなるように心掛け、訪問させて頂きます。

オペレーター 渡部 耕平



☆ 健康的に食欲の秋を楽しもう

秋といえば、たくさんの美味しい食材が旬を迎える季節ですね。秋の食材が美味しいあまり「毎年秋に太ってしまう」という方も多いのでは？今回は【食欲の秋】にちなんで健康的に食事を楽しむためのポイントをご紹介します。



・塩分や脂質に気をつける

秋冬に食べたくなる煮物やお鍋などは塩分が多くなりがちです。夏に比べ汗をかく量が減ってくるため、体にとって塩分過剰になってしまう場合も。

また、秋の食材は特に脂がのっています。例えば、この時期旬のサンマは身の3割近くが脂肪です。塩分・脂質の摂り過ぎはむくみや体重増加、生活習慣病にも繋がります。もし食べ過ぎてしまった場合は減塩に心掛け、翌日の食事を調整するなどしましょう。



・食べる順番に気をつける

サツマイモや栗、新米や糖度の高い果物など秋が旬の食べ物は甘くて美味しいですが、糖質がたくさん含まれ血糖値を急激に上げてしまうものが多いです。血糖値の急上昇は糖尿病にも繋がります。

これを防ぐには食べる順番を意識するのが大切です。野菜や海藻、秋が旬のキノコなど食物繊維の多い食べ物は糖の吸収を穏やかにできるので、始めに食べるようにしましょう。



・よく噛んで食べる

早食いをすると脳が満腹を感じるまでに時間がかかるため、食べ過ぎに繋がります。よく噛んで食べることで食べる量を適量に抑え、唾液の分泌が増えて消化を助けることができます。噛む回数を増やすためには、噛み応えのある食材を使用するのも良いでしょう。

令和2年
(2020年)
10月号

vol.122

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシーのことなら
おまかせください！

026968

クローバーケアセンター
CLOVER

10月
訪問理美容
サービスの
お知らせ

21日(水)
*27日(火)
*29日(木)
*PMのみ
受付可

簡単♪一品料理

レンジで簡単☆☆ マッシュルームの洋風茶碗蒸し

①ホワイトマッシュルームは5mm幅に切り、耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして、600Wの電子レンジで2分加熱します。
②ボウルに材料を入れ混ぜ合わせ、マッシュルーム、ピザ用チーズを加え混ぜ合わせます。
③耐熱の器に流し、ふんわりとラップをして300Wの電子レンジで3分加熱し、卵が固まつたら取り出し、粗挽き黒こしょうを添えて完成です。



○材料 (2人分)

卵(Mサイズ) ·····	1個
牛乳 ·····	40ml
生クリーム ·····	30ml
塩 ·····	小さじ1/4
白こしょう ·····	ふたつまみ
ホワイトマッシュルーム	5個
ピザ用チーズ ·····	20g
粗挽き黒こしょう	適量

沿道レポート

宮下公園

(渋谷区)

宮下公園といえば、渋谷駅の北側にある、山手線沿いの細長い公園というイメージをお持ちの方も多いと思いますが、今年の8月になんと4階建ての商業施設になってしまい、公園はその屋上へと移ってしまいました。



大手不動産会社が手掛けた商業施設は「レイヤードミヤシタパーク」と名付けられ、飲食店やブランドショップが軒を連ねており、北側には18階建てのホテル棟まで造られました。老朽化し、繁華街に近接しながらも閑散としていた以前の面影は払拭され、その変貌ぶりに驚かされます。

【写真上】屋上の宮下公園

【写真左】明治通りとミヤシタパーク



ある法則に基づいた数式が並んでいます。
?の部分の数字は何でしょう。

01234
56789,
+ - × ÷
= % √

1357=0 1925=1 0296=3 8568=5 4778=2

問題 ①3636=? ②6789=? ③2403=?



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



オフロクローバー

0120-026968



www.026968.com

