

結女だより

2016年10月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



秋の気配を感じるようになりました。
朝晩は冷えるので気をつけましょう。

味覚の変化

今まで甘いものを好まなかった人が、急に甘くて冷たいもの、例えばアイスクリームを食べたがるようになった…実はこれは危険な兆候です。食の好みの変化は病気の前兆だったり、病気が食べるように仕向けていたりすることが多いそうです。例えば高血圧の人が塩分を、腸炎の人が豆類を、糖尿病の人は脂肪分や糖분을好みます。特に糖分の摂りすぎはさまざまな病気を招きます。お酒の飲みすぎも注意しましょう。

《野菜の高騰》

8月9月の台風の相次ぐ襲来は、東北、北海道に大変な被害をもたらしました。(収穫を前にした生産者の落胆を思うと胸が痛みます。)

台風の影響で、野菜の値段がとて高くなっています。特に人参は倍近い価格です。またものによっては入荷しないものもあり、結女では苦慮しています。

地場の生産者の努力でも、おいつきません。

これからの状況次第では、やむなく献立変更や材料の変更がある場合があります。

ご了承ください。



レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

10月22日(土) 12時15分～
ランチ 650円(コーヒー・デザート付)
場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。
包括支援センターや専門家の協力も得られます。
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。
お気軽にご参加ください。

★キャンセルのお電話は前日の4時までをお願いします。

★長期のお休みの時は事前にご連絡ください。お弁当箱を回収いたします。

★通常のお弁当箱は電子レンジの使用はできません。

〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します。



雨の日は、雨音が心地良いのか寝込んでしまって、配達チャイムが聞こえない方が多いようね。

舌の粘膜に味雷（みらい）という味覚の細胞があります。

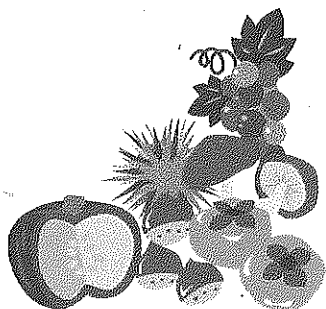
50歳を過ぎると、子供の頃の半分に減ってしまうそうです。そのため、苦みや渋みなどに耐えられるようになり、美味しく感じるようになり、また塩分にも鈍くなり、つい沢山とらないと満足しなくなったりするそうです。意識して塩分の取りすぎには気をつけたいですね。

秋と言えば食欲の秋、美味しいものがたくさんあります。魚も果物も旬のものは美味しいだけでなく栄養価も高いですからね。


何を食べようか、毎日楽しみです。

雨の配達は、レインコートなどが濡れてしまっていて、上がるお宅にご迷惑をかけてしまいます。

その上時間もかかるので、困りものです。



◎ 朝晩が少し涼しくなってきました。体調に気をつけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
2	お休	★誕生会★ ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ おひたし * あんみつ	★誕生会★ ・ 煮魚 ・ キツシユ ・ 胡麻和え * チョコケーキ	 6 ・ 鶏のホイル焼 ・ 煮物 ・ おひたし * 煎餅	7 ・ 焼魚 ・ 肉じやが ・ 酢味噌和え * わらび餅	1 ・ カニ玉 ・ 荖若布の煮物 ・ さつま芋のサラダ * 饅頭
9	お休	10 体育の日 ・ 煮魚 ・ 豚肉と 木茸の酢炒め ・ おひたし * カステラ	12 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ 野菜炒め ・ 南瓜の煮物 * 抹茶寒天	13 ・ オムライス ・ 煮物 ・ おひたし ・ フルーツ * 杏白玉	14 ・ 麻婆茄子 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * 羊羹	15 ・ 焼魚 ・ 煮物 ・ おひたし * ヨーグルト
16	お休	17 ・ ミックスフライ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * コーヒーゼリー	19 ・ ポークピカタ ・ 五目きんぴら ・ おひたし * 和風菓子	20 ・ ミートボールの甘辛煮 ・ 煮びたし ・ ポテトのチーズ焼 * プリン	21 ・ 煮魚 ・ 揚餃子の野菜あんかけ ・ 酢の物 * ワッフル	22 ・ 鶏のハープ焼 ・ 煮物 ・ 胡麻和え * 抹茶ブライマンジェ
23	お休	24 ・ カレー ・ 野菜サラダ ・ スープ ・ デザート * ドーナツ	26 ・ きのご飯 ・ 焼魚 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ 大学芋 * 杏仁豆腐	27 ・ 家常豆腐 ・ 煮物 ・ マカロニサラダ * パンケーキ	28 ・ 鶏の照焼 ・ 野菜炒め ・ 胡麻酢和え * オレンジゼリー	29 ・ ロールキャベツ ・ ひじきの煮物 ・ おひたし * 焼芋
30	お休	31 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 胡麻和え * お汁粉				

* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。