



# ほろいわだより

平成 28 年 11 月第 54 号

## ……11月の行事予定……

11 / 7 (月)	健康相談	13:30~14:30
11 / 16 (水)	熊谷・川上さんのストレッチ	13:30~14:30
11 / 25 (金)	ノルディックウォキング	10:00~12:00
	ふれあいサロン	13:00~15:00
11 / 28 (月)	健康相談	13:30~14:30
	熊谷・川上さんのストレッチ	15:00~16:00
11 / 30 (水)	けん玉教室	14:30~16:30

## ……味の素料理教室 (10/18) ……

### 栄養と健康 【腸内環境を整えよう!】

#### <腸内環境を整える食事ポイント>

- ① 1日3食を規則正しく食べる。
- ② 朝食を抜かないこと。
- ③ 十分な量の食事をとる。
- ④ 水分もしっかり補給する。
- ⑤ 食物繊維やオリゴ糖などを含む、腸内環境を整える食材をとる。

献立はヘルシーきのこいなり・さけの具だくさん汁・キャベツのからし酢和えの3品を教えてくださいました。

「作ってみたいな」という方はレシピが談話室にあります。

#### \*おすすめ食材\*

いも類、豆類、根菜類、緑黄色野菜  
海藻類、きのこ類、乾物、雑穀類  
ヨーグルト、はちみつなど

…味の素10月のメニューより…

