

# お誕生日おめでとうございます

\* 7月~9月生まれ \*



## 五十鈴会のホームページ

五十鈴会  
QRコード



きらら通信  
QRコード



看護職員



出野 ひとみ

介護職員



山下 敏昭



上田 明美

★新職員紹介★  
よろしくお願ひします

## え～よ～だより (米養)



### \* 7月~9月の地場産食材 \*

【福知山産】胡瓜・青葱・トマト・南瓜・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・茄子  
さつまいも(丹後産) / 九条ねぎ(京都市)  
★お米は地元地域の農家から購入しています。



今回のえーよーな食材は『ピーマン』です。ピーマンには抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは体内に入ると必要に応じてビタミンAに変換され、免疫機能や目にも重要な働きをしてくれます。さらに、美容によいビタミンCも豊富に含まれていて、シミやしわといった老化防止に役立ちます。ピーマンのビタミンCは熱に強いので油で調理することでカロテンの吸収もよくなります。ピーマンの独特な香りは『ピラジン』という物質が関係しており、ピーマンの種やワタにも含まれています。ピラジンは運動不足や血液中の脂肪分が多くなることによって発生する血栓を防ぐので、脳梗塞や心筋梗塞の予防に効果があると言われています。血液をサラサラにしてくれるので、血管の老化防止にも嬉しい成分ですね。