

11月のこよみ

すこやかメモ

- ①冬の到来にそなえ、適度の日光浴を。
- ②日一日と秋深まるにつれ、そこはかたない寂しさをおぼえる季節。精神衛生にも心がけてストレス発散を。
- ③風邪の流行期が間近。うがい・手洗いを習慣づけ、汗をかいた下着はすぐ着替え、特に風呂上がりに体をひやさないようにといった基本的な予防を。
- ④糖尿病習慣。糖尿病がこのところめだちます。定期的に検査を受け、過食を慎み、偏食を治し、規則正しい生活と適度の運動を心がけましょう。

旬の食べ物

1) 野菜・果物

白菜、かぶ、大根、人参、ねぎ、さつまいも、ほうれん草、ゆり根、長芋、里芋、くわい、なめこ、その他。

2) 魚貝類

さば、かれい、さんま、いわし、まぐろ、したびらめ、かき、赤貝、鳥貝、いいたこ、やりいか、ふぐ、その他。

3) 料理

したびらめのムニエル、かぶらむし、なめこ汁、おでん、茶碗蒸し、ふぐ料理、その他。



H22. 10. 22

松村