

# 緑風苑便り

令和7年10月号

朝夕がようやく涼しくなり、秋らしい空気を感じる季節となりました。  
寒暖差があるので、体調には気をつけてお過ごしください。  
来月の行事は、音楽会を予定しております。

## 行事のお知らせ

運動会  
日時：10月10日  
場所：3階 TV 前

## 運動会



## 誕生日会のお知らせ

10月生まれの方  
お誕生日おめでとうございます

日時：10月31日（金）  
午前11時～  
場所：3階TV前





## 10月の予定





6日（月）	体重測定
8日（水）	回診・シーツ交換
15日（水）	回診・シーツ交換
13日（月）	スポーツの日（祝日）
17日（金）	散髪
22日（水）	回診・シーツ交換
24日（金）	散髪
29日（水）	回診・シーツ交換
31日（金）	誕生日会


## ～免疫力を高める食べ物～

・**ヨーグルト**・・・ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は腸内環境を整えて免疫力を高めてくれます。


・**納豆**・・・納豆菌も腸内環境を改善してくれます。食物繊維も豊富なのでダブルで効果的です。納豆はかき混ぜてから、タレやからしを入れるとさらに効果的です。

・**ショウガ**・・・内臓温度が1度下がると免疫力が30%下がると言われています。ショウガには内臓温度を上げるだけでなく、強い殺菌成分があります。

・**長ネギ**・・・白い部分の中心や青い部分の内側が免疫調整を保ってくれます。煮てしまうと栄養素がダメになってしまうので、焼きネギがオススメです。

・**にんにく**・・・殺菌・解毒・血行促進作用があり、免疫細胞も活性化させてくれます。

・**きのこ類**・・・しいたけ、しめじ、えのきには免疫調整作用があるβグルカンが豊富に含まれています。

・**ブロッコリースプラウト**・・・ブロッコリーの新芽のことで、1日20g食べると抗酸化作用が3日続くと言われているそうです。

\*ぜひ、日々の食卓に取り入れて、元気に秋を過ごしていきましょう！！

