



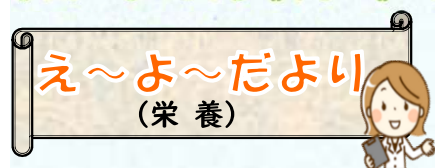
主役のリクエストに
お応えしました



わあ! 凄い~♡と感激



お誕生日の
ひとコマ



* 4月~6月の地場産食材 *

【福知山産】青葱・玉葱・胡瓜・じゃが芋・茄子・キャベツ・大根・トマト
【京丹後産】さつま芋

★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 **茄子** です。

茄子の皮の紫色は『ナスニン』といわれるポリフェノールの一種によるものです。

このナスニンにはコレステロールの値を下げたり、活性酸素の発生を抑える働きがあるので、糖尿病や脳梗塞などの生活習慣病を予防する効果があるといわれています。カリウムも豊富に含まれているのでむくみの改善に効果的です。

ナスニンを効果的に摂取するには皮ごと食べるのが大事です。ただし、ナスニンは水溶性のため長く水にさらすと栄養分が流れてしまうので注意してくださいね。

【五十鈴会のホームページ】

法人からのお知らせをはじめ
きららや五十鈴荘の広報紙、
ブログを不定期ですが更新し
ています。
是非アクセスしてみてください。

五十鈴会
QRコード



きらら通信
QRコード



奥 二三代

調理職員



西村 和美



中村 純一

介護職員

★新職員紹介★
よろしく願います