

大船渡久名畑広報

「10月は神無月」

暑さ寒さも、彼岸まで、昔の人の名言は素晴らしですね

先人の知恵は、食に、対してもたいしたもの物ですね。

暑さから極端に、気温が下がり、体調を維持するのが

大変ですね。 冬の到来は早いようなので、皆さんも風邪を

引かないよう、健康に十分気をつけてお過ごし下さい。

秋は食欲の、秋でもありますので美味しいものを、沢山食べて幸せを感じて下さい。

10月の予定

「県予防医学健康相談」

10月12日 pm1:30~pm2:30まで



疲労回復に良い食品

【やまいも・おくら・(きぬぎ)・ピーマン
梅・(にん)にく・アスパラガス・
カブチオ・キヌイフルーツ



かぜ予防に良い食品

【ブロッコリー・かぼちや・カリフラワー
さつまいも・しいたけ・ニラ・ネギ・
しょうが・タラ・うなぎ・サケ

