

# 平林談話室 かべ新聞

第24号  
発行日 平成25年 8月  
発行 オハーンズ



ゴーヤチャンプルー・サラダ・炒め物・和え物・おひたし・酢の物・スープ 等々  
生でも、炒めても、スープ・味噌汁でも、万能な食材です。

栄養価の高い、暑い季節の活力源としてだけでなく、生活習慣病の予防食・健康食として人気 !!

## 夏ばてに甘酒？ 実は栄養ドリンク！！

夏は暑さのために食欲が減退し、エネルギーや栄養素が不足しがち。そのため神経や筋肉の動きが鈍くなり疲れやすくなります。これが夏バテです。夏バテになってしまったらお勧めしたいのが甘酒???

実は、総合栄養補助食品だったんですって!! 甘酒は総合ビタミンサプリメント。麹菌が繁殖する時に、ビタミンB1、B2、B6、パントテン酸、イノシトール、ピチオンなど、すべての天然型吸収ビタミン群を作って米麹に蓄積させ、それが甘酒に溶出されてきます。ですから甘酒は、まさに、総合ビタミンドリンクなのです。また、天然の必須アミノ酸を最も多く含む飲み物です。

腸内環境を改善するジャパニーズヨーグルト!! 麹に由来する食物繊維とオリゴ糖が腸内環境を整える。便秘や肌荒れなどを予防・改善、体内の有害物質の排出に役立ちます。

この働きにより、「ジャパニーズ・ヨーグルト」と呼ばれているほどです。



サロンの  
陽だまりの会



親に来てけらっせ〜ん  
けせん移動映画会  
復興名画座  
9月は上映会が  
ありますよ〜。



宗卯さんのお茶っこ会  
お茶菓子代は、時価です。



陽だまりの会サロン (お茶っこ会)  
9月の予定  
6日(金)・13日(金)・27日  
平林談話室にて  
午前10時~12時まで  
お茶会・手芸・体操・レク活動・歌など

みなさ〜ん はまってけらっせん。

皆さ〜ん 大変お世話になりました。  
毎日、朝からおっきな声で大変ご迷惑をお掛け致しました。風光明媚な談話室に移って5ヶ月、平林仮設で早2年、来月からは、となりの大田仮設勤務になり、古澤さんと交代します。お隣どうしなので、これからもどうぞ宜しくお願いいたします。 後藤