

まごのて通信

医療法人社団 緑愛会 湖山病院訪問看護ステーション 令和5年10月発行

秋といえば...

スポーツの秋

歴史

「スポーツの日」の始まりは、昭和39年開催の東京オリンピックに由来しています。日本で初めて開かれたオリンピックの開会式が10月10日だったことを記念して、昭和41年に「体育の日」として設けられました。その後、平成12年に制度の改正により、毎年10月の第二月曜日に定められ、2021年に2度目の東京オリンピックの開催がきっかけで、「体育の日」は「スポーツの日」に名称を変更されました。

スポーツの日

【意味合い】

スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに健康で活力のある社会の実現を願う

次のオリンピックはフランスで行われる、パリオリンピックです。日本代表を一生懸命応援して勝利に導きましょう！！

クイズ

日本代表の愛称はど～れだ？

点を線でつないでみましょう！

- | | | |
|-------------|---|---------------------|
| ①バレーボール女子 | ● | ●アカツキジャパン |
| ②サッカー男子 | ● | ●火の鳥 NIPPON (東洋の魔女) |
| ③新体操 | ● | ●サムライブルー |
| ④バスケットボール男子 | ● | ●トビウオジャパン |
| ⑤競泳 | ● | ●フェアリージャパン |



※答えは裏にあります

秋・冬の味覚

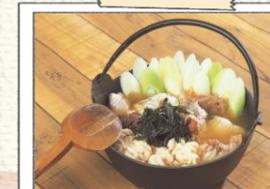
山形の秋の名物と言えば「芋煮」ですが、その他にもたくさんの郷土料理があります！
山形の秋～冬にかけての郷土料理をご紹介します😊



食用菊のおひたし



納豆汁



どんから汁/寒鱈汁



青菜漬



ひょう干しの煮物



あけびの油焼き



鯉のうま煮

※農林水産省ホームページ「うちの郷土料理」より引用

ひよお！！

やまがたの冬支度

今年は例年になく暑い日が多いですが、山形にも間もなく冬がやってきます。寒い冬を乗り切るために山形の食材の保存食をご紹介します！！

ひょう干し

生でおひたしにした後、干して冬期間に食べます。お正月に「ひよっとしていいことがあるように」と食べる習慣があります。

なす干し

薄く切ったなすを干したものです。大晦日の晩に1年の総決算を終えて新年を迎えることに感謝して「借金をなす(返す)」という意味でなす干しの煮物を食べます。

芋がら/ずいき

目に効果的なアントシアニン、腸内環境をよくする食物繊維を多く含んでいます。また、亜鉛やカリウムなどのミネラルも多く、昔は欠かせない栄養源です。

干し柿

食物繊維が多く便秘に良いです。カリウムも多く、塩分と水分を体外に排出する効果があり高血圧予防になります。糖質も多い為、食べすぎ注意！

医療法人社団 緑愛会
湖山病院訪問看護ステーション

ブログ・Instagram随時更新中です！
ご覧ください！



ブログ Instagram

〈川西営業所〉
川西町大字下奥田 3796-20
☎ 0238-42-2071

〈米沢営業所〉
米沢市塩井町塩野 1482-4
☎ 0238-42-2071

〈山形営業所〉
山形市上桜田 5-1-1
☎ 023-615-1123