

施設だより

verde

「verde」とは、ポルトガル語で「緑の」という意味です。
(令和5年11月発行 413号)



(ハロウィンのおやつです)

ベルジ株式会社 有料老人ホーム ベルジ武尊
発行責任者 総支配人 大久保健司
支配人 原澤仁

〒378 - 0113 群馬県利根郡川場村生品 1221

Tel 0278 - 52 - 2411 / Fax 0278 - 52 - 3270

E - mail hotaka@e-verde.co.jp

URL <http://www.e-verde.co.jp>

(ホームページにてブログも更新しております。そちらも是非ご覧ください。)



今年の秋はあたたかく、過ごし
やすい日が続きました。入居者様
とリハビリで外を散歩したり、
りんご園や紅葉ドライブに
出かけることができました。



ハロウィンにはかぼちゃのムース
と、かぼちゃのおばけの形をした
クッキーをご提供しました。
だんだんと寒くなってきますので
皆様体調にお気をつけて
お過ごしください。



レジスタントスターチについて

レジスタントスターチとは

レジスタントスターチとは、体内で消化されない（レジスタント）でんぷん（スターチ）のことです。従来、食事から摂取したでんぷんは、小腸で完全に消化、吸収され、体のエネルギー源になると考えられてきました。しかし、近年の研究で、消化酵素で分解されずに大腸まで届くものの存在が明らかになりました。それが、レジスタントスターチです。



レジスタントスターチの働き

レジスタントスターチは、善玉菌のエサとなって発酵し、善玉菌の増殖をサポートする発酵性食物繊維の一つです。発酵性食物繊維は、種類によって腸内で発酵する場所が異なりますが、レジスタントスターチは腸の奥まで届いて、そこに生息する善玉菌であるビフィズス菌や酪酸菌等のエサになります。発酵によって酪酸菌が作り出す酪酸（短鎖脂肪酸の一種）は、腸の主要なエネルギー源であり、腸自体の健康に役立つ効果も期待できます。また、レジスタントスターチを含む食品には食後の血糖値の上昇を穏やかにし、満腹感を持続させる作用があります。さらに、レジスタントスターチを摂取することで血液中の総コレステロールやLDLコレステロール（悪玉コレステロール）が低下することも明らかになっています。



レジスタントスターチの多い食品とは

レジスタントスターチは、穀類やいも類に多く含まれており、調理したてよりも冷めた状態の方がレジスタントスターチを豊富に含みます。おにぎりやサラダなどで食べるのがおすすめです。また、完全に黄色に熟す前の、両端に緑色が残っている状態である「グリーンチップバナナ」に多く含まれています。



監修 管理栄養士 狩野 美奈

10月のお食事

お楽しみ弁当

栗ご飯 豚汁 鮭のもみじ焼き
さつま芋の煮付け
お浸し 果物

野沢菜ご飯 味噌汁

南瓜コロッケ
大根の煮付け
浅漬け フルーチェ

肉うどん

牛乳
京がんもの煮付け
ミネラルサラダ



2023 10

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



2023 11 令和5年
NOVEMBER (霜月)



2023 12

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
						1 2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
29	30	31	1 友引 南館函トレ 14:30~	2 光負 新館習字 14:30~	3 文化の日 仏滅 映画 14:00~	4 大安
5 赤口	6 光勝	7 友引 南館習字 14:30~	8 光負	9 仏滅 運営懇談会 10:15~ 新館函トレ 14:30~	10 大安 映画 14:00~	11 赤口
12 光勝	13 仏滅	14 大安 南館函トレ 14:30~	15 赤口	16 光勝 新館習字 14:30~	17 友引 映画 14:00~	18 光負
19 仏滅	20 大安	21 赤口 南館習字 14:30~	22 光勝	23 勤労感謝の日 友引 新館函トレ 14:30~	24 光負 映画 14:00~	25 仏滅
26 大安	27 赤口	28 光勝 南館函トレ 14:30~	29 友引	30 光負 新館函トレ 14:30~	1	

10月21日にパース整形外科クリニックの木村先生にお越しいただき、入居者様のインフルエンザ予防接種を行いました。今回接種できなかった方や新たに入居された方の接種は順次行いますのでよろしくお願いいたします。

11月のお食事ではきのこそば、ニラまんじゅう、エビフライ、さつまいもご飯、豚汁をご提供します。

ひとりごと

事務担当 若槻 次郎 (わかつき じろう)

プロ野球で阪神が日本一になりましたが、38年ぶりだそうです。

38年前/1985年/昭和60年。自分が何をしてたのかはさっぱり思い出せませんでしたが、調べたらゲームのファミコン(ファミリーコンピュータ)が流行った頃だそうです。

それまで外で鬼ごっこや缶蹴りで遊んでいた子供たちが、一斉に家に籠ってゲームに熱中した光景がふと思い出されました。

かつてのこのブームが今では歴史の教科書に載っているという話を聞いて驚くばかりです(笑)

今はビートルズ(beatles)の最後の新曲を聴いて感動している、今月50歳になる男の独り言でした。

