



OCTOBER 2024



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1 赤口 寿限無 書道教室 14:00~ 衣がえ	2 先勝	3 先負	4 仏滅	5 大安
6 赤口 葵祭 10:00~	7 先勝 往診14:00~ 寿限無2階 寿楽(鳴・助A)	8 友引	9 先負 寿楽 レクリエー ション教室 14:00~	10 仏滅	11 大安	12 赤口
13 先勝	14 友引 スポーツの日	15 先負 往診14:00~ 寿限無1階 寿楽(暫・助B)	16 仏滅	17 大安 寿限無 レクリエー ション教室 14:00~	18 赤口	19 先勝
20 友引	21 先負 往診14:00~ 寿限無2階 寿楽(鳴・助A)	22 仏滅 寿楽 書道教室 14:00~	23 大安	24 赤口 寿限無 ミュージック フォレスト 14:00~	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅 往診14:00~ 寿限無1階 寿楽(暫・助B)	29 大安	30 赤口	31 先勝 ハロウィン	1	2

秋の味覚！栗の豆知識



①秋といえば、食欲の秋です。様々な食材がありますが、今回は栗についてのお話です。栗の食べ物と言えば、モンブランや、甘露煮など「甘いから果物」と思いがちですが、実は「木の実」なんです。

②栗には多く含まれている栄養素は、「カリウム」です。カリウムはナトリウムと相互に働き、過剰に摂取したナトリウムを体外へ排出する作用があります。また、むくみの解消や、高血圧の改善、利尿作用にも効果的ともいわれています。

③栗を使ったスイーツといえば、モンブランですね。フランスとイタリアの国境にある山がモンブランの由来だそうです。フランス語でモンブランは「MontBlanc」となり、「Mont」が「山」、「Blanc」が「白い」を意味します。モンブランは、白い山が由来なんだそうです。

この時期にしか出回らない生の栗。栗ご飯や甘露煮、モンブランなど、料理からお菓子まで色々とお試し下さい。

