

# 第2コムハウス通信

2022年10月7日(金)

1025号

10月に入り、寒暖の差が激しい毎日です。もうストーブやこたつを使いはじめたという方もおられるのではないのでしょうか。さて秋本番となり、今は「食欲の秋」。おいしい食べ物がいっぱい出まわるこの時季のおすすめ食材をご紹介します。

○サツマイモ・・・秋の食材といえば、サツマイモです。昔は、集めた落ち葉で焼き芋を作る人も多くいました。焼き芋以外にも、混ぜご飯にしたり、スイートポテトにしたりなど、食べ方が豊富です。サツマイモは、抗酸化作用があるとされるビタミンCや、細胞の老化の防止が期待できるビタミンEが含まれています。また、サツマイモの皮には便をやわらかくするとされるヤラピンも含まれているため、便秘でお悩みの人にもおすすめです。

○きのこ・・・秋は松茸や椎茸、舞茸などの収穫シーズンです。きのこは、種類によっても異なりますが、ビタミンB群、ビタミンD、カリウムやリンのミネラル類、食物繊維が比較的多く含まれています。また、機会はなかなか無いですが、松茸を食べるときはオーブントースターを使うと良いと思います。焼きすぎることなく、松茸の香りを逃さず美味しくいただけます。日々のなかで楽しみを見つけ、この秋もみんな元気に過ごしていきたいです。



## 今週のえんて

今週は一気に気温が下がった日もありました。なかまは元気に活動していましたが、ほかしの売上げも好調ですが、雨やくりの天気が多くて、なかなか乾燥が回ら合いません。晴れが多くなるというなーと思う日々です。



おもしろいやりがルーフ  
みんなでスカイパークに  
ウォーキングに行きました。  
走ってスニーカーの人もいて、  
さあやかに初秋を  
楽しみました♡

## しほきグループ

急に寒くなり、しほきの仲間が  
みんな体調崩される方が多いので  
体が冷え、寒さのりきりしよ。

つくいやろーいよいよ奥りの秋。  
毎年恒例みんな大好きJAりんご  
共済所のりんご箱詰め作業が  
ピークをむかえています。ズンドコ流し  
てくるりんご箱たちをドンドン箱に  
入れているみんなととても楽しいです。