



生活支援コーディネーター便り v03

千早赤阪村社会福祉協議会



皆さまこんにちは。

秋の深まりを感じる今日、この頃いかがお過ごしですか。朝晩はずいぶん冷え込む日があります。お風邪などひかれませぬようお気をつけ下さい。



地域支え合い活動について



私たちが日々生活している中で、〈困りごと〉はたくさんあります。不安になったり、悩んだりした時に、ちょっとした相談ごとができる地域の人たちや場所があれば、とても安心ですね。自分らしく安心して暮らしていくためには、身近な地域での支えあい大切です。生活支援コーディネーターも地域の支え合い活動をお手伝いします。「こんなことで困っている」「こんなことがあればいいのにな…」など皆様の声を聞かせて下さい。



食欲の秋にちなんで、秋の味覚クイズ

問題) 秋の味覚として、代表的な栗ですが、栗の種はどこにあるでしょうか？

- 1、イガ
- 2、中身
- 3、栗に種はない



※答えは裏面にあります

答え) 2、 中身

栗の種は私たちが食べている美味しい中身の部分です。

「鬼皮」と呼ばれている硬い皮の部分が果実で、イガは皮にあたります。



図：農林水産省 HP より

ふるさとの花（都道府県の花）を紹介します。今月は四国です。

愛媛県 みかん

みかんの花は直径3センチほどと小さめです。初夏に花を咲かせ、見ごろは5月初旬の2~3週間です。

みかんにはビタミン、葉酸、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれ美容・健康に効果を発揮します。



香川県 オリーブ

1908年に小豆島の気候が地中海沿岸によく似ていることで、オリーブの苗木が試験的に植えられました。オリンピックでは平和のシンボルとして表彰台に上がった選手にオリーブの葉で作った冠が贈られます。



高知県 やまもも

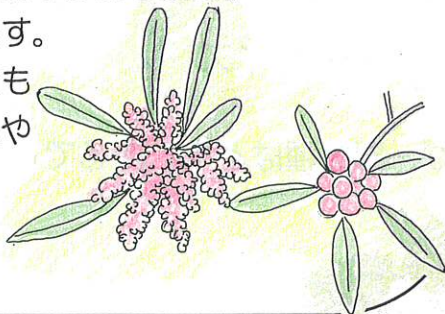
やまももの花は3月から4月に開花し、梅雨の頃に甘酸っぱい実をつけます。

雌雄異株で雄木と雌木があります。

実は雌木につきます。

果実はそのままでも食べられ、ジャムや砂糖漬け、

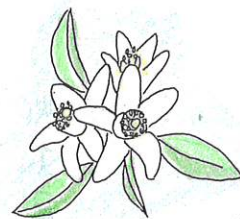
リキュールにも加工できます。



徳島県 すだち

徳島県の特産品で、国内生産量の約97%を占めます。くせとのない酸味と強い香りで苦みが少なく、どんな食材にも合います。

皮にはポリフェノールの一種が含まれ、体重増加の抑制や糖・脂質の代謝改善効果が期待されます。



最後まで読んでいただき、ありがとうございました。♪