

# 食欲の秋！ 旬の食材を食べよう！

だんだんと秋に近づいてきました。秋は、「食欲の秋」と呼ばれていて、おいしい食べ物がたくさんあります。夏バテした体の調子を取り戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増すと考えられることや、秋になると食べ物が実りを迎えるため、「食欲の秋」と呼ばれています。



## 旬の食べ物

### 《旬の食材を食べた方がよい理由》

- ★うま味が豊富で味が濃くておいしい
- ★鮮度がよい
- ★価格が安い
- ★栄養価が高い
- ★季節を楽しめる

どんなにおいしくても食べ過ぎには要注意！太りすぎの予防としては野菜から食べるようにすることがおすすめです。また、家族や友人と一緒に会話を楽しみながら食べることで、ゆっくり食べるため満腹を防ぐこともできます。ぜひ、この秋は楽しみながら健康にも気をつけた食事にしましょう。



## 食生活改善推進員の研修で好評だった一品を紹介します！

### ★豆乳のみそ汁★

豆乳を入れることで、コクが出て、減塩になります。

材料	1人分	(4人分)
ぶなしめじ	15g	(60g)
白菜	30g	(120g)
にら	10g	(40g)
さつまいも	20g	(80g)
豆乳	50g	(200g)
みそ	大さじ 1/2(9g)	(大さじ 2 (36g))
かつおだし	120cc	(480cc)

### 作り方

- ①ぶなしめじ、白菜、にら、さつまいもを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にかつおだしとぶなしめじ、白菜、にら、さつまいもを入れて煮る。野菜が柔らかくなったら味噌を入れて溶かす。
- ③最後に豆乳を入れて火を止める。(豆乳を入れたら絶対に沸騰させない。)

**参考** 山梨県後期高齢者医療広域連合レシピカード  
**協力** 公益社団法人山梨県栄養士会  
 山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ

# もっと。ずっと。元気

問合先 長寿介護課  
地域包括支援センター  
☎(46) 5 1 1 4

## 物忘れ相談

最近、もの忘れが気になる方や家族の相談を行います。

日時 9月19日(水)

13時30分～16時30分

相談方法 面談(1日4名まで)

相談員 医療法人 回生堂病院

伊藤千絵医師

社会福祉士等

場所 いきいきプラザ都留

※相談は無料です。

※個人のプライバシーは完全に守られますのでご安心ください。

申込・問合先 長寿介護課地域包括支援センター

☎(46) 5 1 1 4

## 認知症カフェ

本人と家族がくつろいだり、情報交換をする場です。

### オレンジカフェおおばら

日時 9月13日(木)

13時30分～15時30分

場所 みんなの家

参加費 100円

申込・問合先 みんなの家

☎(56) 8 2 0 0

### 社会福祉協議会 認知症カフェ

日時 9月16日(日) 14時～16時

場所 都留市デイサービスセンター

参加費 100円

申込・問合先 社会福祉協議会

☎(46) 5 1 1 7

## 介護者交流会

日時 9月21日(金) 10時～12時

場所 ミッシェル

(都留市法能779-7)

対象 現在、介護を行っている方

(介護認定の有無にかかわらず)、介護経験者、介護従事者及びボランティア※当事者の参加もできます。

ご相談ください。

内容 ・介護者のリフレッシュ、手品講師 加藤 一郎

参加費 100円

※希望者のみ、終了後に昼食会を行います。予約時に申し込みをしてください。(12時から13時30分、食事は自己負担1,000円)

※自家用車が無いなどで参加することが難しい方は、タクシーを手配いたします。予約時に申し込みをしてください。

申込・問合先

長寿介護課地域包括支援センター

☎(46) 5 1 1 4

## 居場所開催

### 禾生地区「さなえ会」

日程 9月4、11、25日(火)

時間 13時30分～15時30分

場所 保寿院倉庫

参加費 1ヵ月 300円

### 開地地区「集寺(つどってら)」

日程 9月7、14、28日(金)

時間 13時30分～15時

場所 真福寺客殿

参加費 1回300円

### 下谷地区「恵会」

日程 9月4、11、18、25日(火)

9月6、13、20、27日(木)

時間 13時30分～15時

場所 寿町 小俣宅

参加費 1ヵ月500円(お茶代)

問合先 小俣 ☎(43) 2 9 6 5

## ～居場所の紹介～ 「いーばしょ上大幡」

住み慣れた地域で、一人暮らしであっても安心して生活できる場、お互い様精神で助け合える場、失われつつある文化継承ができる場を楽しくできる居場所を目指しています。



取材当日は、木目込(きめこみ)人形を作っていました。会が始まるとみなさん集中して作業に取り組んだり、時折楽しく話したりして、和やかな雰囲気でした。

《活動は文化継承、体操、手料理を持ち寄りの食事など》

### ■手作り木目込人形「猫」



### 《参加された方の声》

- ・一つのことをみんなでやることが楽しい。
- ・時間を忘れてしまうくらい夢中になる時間です。

おしゃべりと手作業は脳を元気にしてくれます！

# 道の駅 つる



営業時間 9時～17時30分

申込・問合せ先 道の駅つる

☎(43)1110

都留市大原88

## できばえ

### ◆流し〇〇イベント

7月22日(日)イベント広場にて「流し〇〇イベント」を開催しました。定番のそうめんの他に地元野菜、そば、ラーメン、うどん、寒天、もも、ぶどうなどを流し、参加者にはレストランのかき氷無料券をプレゼントしました。また、今年は浴衣で参加のお客様は参加費無料としておりましたので、多くのお客様が浴衣でいらっしやいました。色とりどりの華やかな浴衣がイベントを盛り上げてくれました。



### ◆夏の収穫祭

8月4日(土)、5日(日)、昨年に引き続き、道の駅つる生産者組合主催の「野菜の収穫祭」を開催しました。

生産者が丹精込めて育てた、なす、きゅうり、トマト、じゃがいも、たまねぎが袋に詰め放題。炎天下の中たくさんのお客様がご来店くださいました。中でもトマト、きゅうりが大人気で即完売でした。



### レストランお勝手場

今回ご紹介するのは、「カツカレー」です。富士湧水ポークのとんかつに、辛口カレーをかけた大人気商品です。ぜひご賞味ください。

**料金**  
993円(税込)  
※大盛り  
1,046円(税込)



### 炭香ファーム

#### ◆信玄ソフト

炭香ファームの新商品は、「信玄ソフト」です。バナラのソフトクリームに、香ばしいきな粉と濃厚な黒蜜をたっぷりかけた山梨定番の味が新登場しました。コーンもサクサクで最後まで楽しめるおいしさです。

**料金**  
420円  
(税込)



### イベント

#### ◆大正琴演奏会

エレキ大正琴「だんだんの会」による演奏会を開催します。優雅な音色に耳を傾けてみませんか?皆さまのご来場をお待ちしています。

**日時** 9月9日(日)15時～16時  
**場所** レストラン  
**参加費** 無料

#### ◆富士湧水ポーク肉祭り

月に一度の大チャンス!あの富士湧水ポークが安くお買い求めできる大チャンスです。

**日程** 9月30日(日)

### 体験教室

#### ハーバリウム教室

**日時** 9月8日(土)13時  
**金額** 2,916円(税込)  
**場所** 道の駅つる体験教室

8月から好評開催中。3月まで予定しています。ドライフラワー等をピン詰めたおしゃれなインテリアを自分で作ってみませんか?  
詳細は道の駅事務所へご連絡ください。



#### 糀屋のプロに教わる味噌作り教室

#### (米麹味噌)

**日時** 9月29日(土)13時～14時30分  
**参加費** 2,700円(税込)  
**場所** 道の駅つる体験教室  
事前に道の駅つるに電話か事務所窓口で申し込みをお願いします。  
※空きがあった場合のみ、当日参加可能。

### お知らせ

#### ◆地域のパフォーマンスタンズ団体参加募集中

道の駅つるでは、レストランやイベント広場で楽器の演奏会や合唱会などに出演してくださる方を募集しています!是非この機会に日頃の練習の成果を発表してみませんか?  
※営利目的での利用はご遠慮ください。