



～紅葉の季節を楽しみましょう～

すっかりあたりは秋模様。紅葉の季節ですね！だんだんと寒くなってきますので、風邪（もちろんコロナも）を引かないように気をつけましょう。今回は先日ニュースでも取り上げられていた、「歯周病と認知症の関連性」についてお伝えしたいと思います。

歯周病を予防することで認知症を予防できる！？

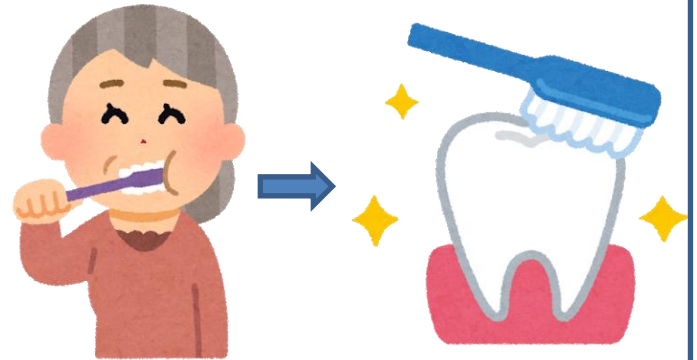
歯周病菌が体内へ侵入し、アルツハイマー型認知症の原因となるたんぱく質の蓄積を加速させ、記憶障害などを引き起こすことが明らかになりました。（九州大学の研究）

歯周病の治療や予防で認知症の発症や進行を遅らせることができる可能性があるということです！

歯周病を予防するには？

*毎日しっかりと歯磨きをすること！
最低でも1日に2回は歯を磨きましょう！

*定期的な検診と歯石除去
歯石は自分では取ることができません。いざ歯科へ！



歯周病を予防して認知症も予防！お口の中が清潔になることで食べものもより美味しく感じるかもしれませんね。食欲の秋☆ 栄養のあるものを食べて、風邪も予防しましょう！

季節の食材、松茸について ～あさひ病院管理栄養士より～

松茸は、人工栽培が難しいキノコです。自然の中でも繁殖しにくいいため、とても貴重な食べ物となっています。香り成分が豊富で代表的なおいしさのひとつです。香り成分は**食欲を増やしたり、消化酵素の働きをよくする効果**があります。そのほかにも、**食物繊維**が多く皮膚の炎症をよくする**ビタミンB2**や、体内の余分な塩分を外に出してくれる**カリウム**という成分もあります。日持ちはしないので保存せず、すぐ食べるのがおすすめです！調理方法は、お米と一緒に炊く、炭火で焼く、薄い出汁の中に切って入れて煮出すなど、香りを楽しむ調理方法が多いです。

国産の松茸は長野県産が最も多くとれています。海外では韓国と中国が主な松茸の産地です。北米や北欧、トルコ産と呼ばれているキノコは実は松茸とは違う種類のキノコです。国内でもマツタケと似ているキノコがありますが、本物の松茸ではないので、安価で、代用品でもよい！という方は試してみてください！

松茸以外にも栄養満点のキノコはいっぱいあります！

椎茸やぶなしめじ、舞茸にエリンギ、きくらげなど・・・

秋の味覚のキノコをぜひ食卓に加えてみませんか！？



懐かしの写真クイズ！！

①この家電は何でしょう？



②これは何をしているところでしょう？



③この乗り物の名前は何でしょう？



④ここはどこでしょう？



⑤何のお店でしょう？



⑥この建物名は何でしょう？

