秋の味覚を堪能しよう

昭和クラブ通信

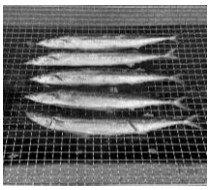
昭和97年11月号

季節の味覚、秋刀魚を焼いた。

秋晴れの心地よい秋刀魚を焼いた。

昭和クラブでは、「秋刀魚を焼いて食べよう」の会を開催しました。

下処理は職員が行い、炭火で寒い日でありながら、利用者様と秋刀魚を焼きながら、美味しそうに焼けました！



さんま

アミノ酸には、必須アミノ酸バランスが良く、脂質や良質タンパク質が豊富で、骨粗鬆症予防・健康寿命を延ばす効果があります。

さんまに含まれるビタミンA、ビタミンDは、骨の成長や免疫機能を助け、歯の健康を保つ働きがあります。

また、ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症予防に役立ちます。

さんまは、DHAやEPAが豊富で、脳細胞を活性化し、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。

さんまは、ビタミンDが豊富で、骨の成長や免疫機能を向上させる優れた食材です。

これからの季節、さんまを食べて、健康寿命を延ばすテーマを考えてみませんか？

◆サービス紹介◆

昭和クラブでは、お食事サービスや、お弁当サービスなどを提供しております。

お食事サービスでは、一人暮らしの方や、ご家族様がお忙しい方等に、塩分カロリーを三十五百円で配達致します。

お弁当サービスでは、お準備が出来ない方や、お勧めの弁当を是非ご利用下さい。

ご活用下さいませ。

お困りごとがございましたら、お気軽にご相談下さいませ。

デイサービス昭和クラブ

住所：熊本市南区城南町下宮地429-1

電話：0964-27-5963

事業所番号【4390103028】

https://lifecareclub.info

SYOWACLUBKUMAMOTO

インスタグラム更新中！

今月の行事

～十一月四日～
コスモス＆銀杏
見学ドライブ