

いきいきだより

Vol. 20
2025. 12

発行者
下伊那厚生病院糖尿病患者会いきいき会



写真『愛宕稲荷神社のもみじ』(飯田市) 原研久

～早いもので今年も残すところあと1ヶ月となつてしまいましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？～

今年は夏の暑さから急に寒くなつてしまったので、身体が気温差に付いていけず大変だったような気がします。
ただ、急に寒くなったお陰で今年の紅葉はとてめ綺麗で楽しめました。
最近、インフルエンザが流行っているそうですので、これから日頃の健康管理をより一層強化していただきますようお願いいたします。

今年も大変お世話になりました。どうぞ良いお年をお迎えください！
※来年は、2月7日に、ニュースポーツのモルックを行います。
またご連絡します。是非ご参加ください※

下伊那厚生病院 いきいき会 スタッフ一同



きのこがおいしい季節



管理栄養士
梅村 尚美

だんだんと寒くなり調味料
理がおいしい季節になりま
したね。
お鍋をはじめ秋・冬に欠
かせない食材はなんと言っ
ても「きのこ」です。
今日は低カロリーで食物
繊維たっぷりの「きのこ」に
ついてお話しします。

洗わなくても大丈夫

「きのこ」は洗わなくても
食べられるって知ってます
か？

まいたけ



エリンギ



下処理する時、
しいたけ
しめじ
まいたけ
えのきだけ
エリンギ
などの「きのこ」は水分を吸
収しやすく、洗うと風味や

食感が損なわれるので、
水洗いは
せずに石
づきを取
り除き、
しいたけ
はカサの
汚れを拭
き取る程
度で良い
そうです。
基本的には市販されて
パック詰め
にされてい
る

ぶな(のり)



「きのこ」は清潔な環境下
で栽培されてい
るので洗
わなくて大
丈夫です(天
然きのこは別
です)
冷蔵庫に保
管する時は

一週間を目安に新鮮なう
ちに食べましょう。

冷凍すると・・・

そして、驚きなのは
「きのこ」は冷凍すると
旨味が増すこと
です。これは、冷凍すること
によってきのこの細胞
壁が壊れて、うまみ成分
である「グルタミン」や
「アスパラギン酸」が溶け
出すためです。

生より冷凍のほうが
美味しいのなら「きのこ」
をたくさん買って冷凍
しておけば、ちよつと入
れたい時にすぐ使えて、
なおかつ旨味アップで美
味しい！
と良いことづくめ間違い
なし！

2025★ブルーライトアップ

今年も世界糖尿病dayのブルーライトアップ活動に
参加しました。院内掲示なども行いました。ご覧いただけ
ましたか？



調理する時は解凍す
ると美味しい汁が出
るので、そのまま鍋に入
れてください。
あつた
かお鍋で
温まりま
しょう。

