



アイリスちくさ内山 便り

令和元年
12月発行

12月



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。黄色に色づいたイチョウ並木の公園を散策すれば、路上の落ち葉が黄色のじゅうたんになりロマンティックな雰囲気を楽しむことができますね。

イチョウ並木といえば、愛知県を代表する稲沢市祖父江町、江戸時代から続く銀杏の生産地として有名です。樹齢200年を超える古木や久治イチョウの原木をはじめとする1万本以上のイチョウの木が植えられていて、町全体が黄金色に染まり、どこを見てもイチョウ並木のトンネルやじゅうたんが広がっています。

銀杏を使ったグルメの販売もやっているようなので遊びに行きたいですね。

私の好きな食べ方は、殻のまま封筒に10粒ほどと塩を入れてレンジでチンして殻をわって、種の中の仁(じん)と呼ばれる部分をいただくのですが、もちもちとした歯ごたえがたまりません。栄養や効能効果については不勉強でしたが、調べてみると、銀杏はビタミンB1が多く含まれ、脳の中樞神経や手足などの末梢神経の機能を正常に保つ働きがあり、結果、疲労回復や食欲不振、肩こり、イライラの解消などが期待でき、また、カリウムには体外へ余分な塩分を排出する働きがあり、利尿作用のほか、高血圧やむくみの改善に有効とされているようです。



インフルエンザ予防



名古屋市内でもインフルエンザ感染による学級閉鎖が増えつつあります。昨年は、12月から急激に感染拡大があり、今年も同様に早い時期から感染拡大が予想されています。

手洗い・うがいはもちろん、普段の生活リズムを整え生活をお送りください。

仲田公園秋の散策



ナースケアホームアイリスちくさ内山(看護小規模多機能型居宅介護)
〒464-0075 名古屋市千種区内山二丁目13番16号
電話番号:052-741-7857 / FAX:052-741-7858