**栄養便り9月号　vol.37**

暑さもひと段落して、これから過ごしやすい季節になってきます

なんとなしに秋は、時間の流れがゆっくりでリラックス出来る季節だと感じます。

私も、旅行合宿を計画しております。

環境を変えて物事に当たると、新の発見もあるのかもしれません。

皆様にも、新たな提案で楽しんでもらえるよう頑張っていきます。

《栄養素紹介シリーズ　～ミネラルの基礎知識～》

『ミネラル』という言葉を聞いたことがあっても『ミネラル』とは何か？わかっていない方がほとんどではないでしょうか？本日は、人体に必要な『必須ミネラル』をご紹介します。

〇ナトリウム　　〇塩素

・・・多いですよね。次回以降、代表的なものを中心に、働きをご紹介していきます。

〇リン　　　　　〇カリウム

〇カルシウム　　〇鉄

〇亜鉛　　　　　〇銅

〇マンガン　　　〇ヨウ素

〇セレン　　　　〇マグネシウム

〇クロム　　　　〇モリブデン

〇硫黄　　　　　〇コバルト

《栄養イベント》

○9/5（水）14：00～　栄養談義

☆ご希望がありましたら、地域住民向けに健康相談会を開催します。

お気軽にお申し付けください。

《9月の美味しいお知らせ》

〇9/17（月）敬老会

○９/21（金）たこ焼きの日

○9/27（木）お菓子販売

《コラム》～捨てない食べ方～

　何回か、コラムに書いていますがまだまだ言いたい！！

いかに捨てないように食べるか気を付けて生活をしてほしいです。

お宅の手冷蔵庫には、何日分の食糧が眠っていますか？２日分ですか？３日分ですか？

１日分で十分だと思いますよ。スーパーは、毎日やっていますから。

安売りで、少し得しても捨てたら絶対に元は取れませんよ。

<http://www.keito-fukusuke.jp/>

servis@keito-fukusuke.jp

管理栄養士　田森

栄養便りvol.38

９月号