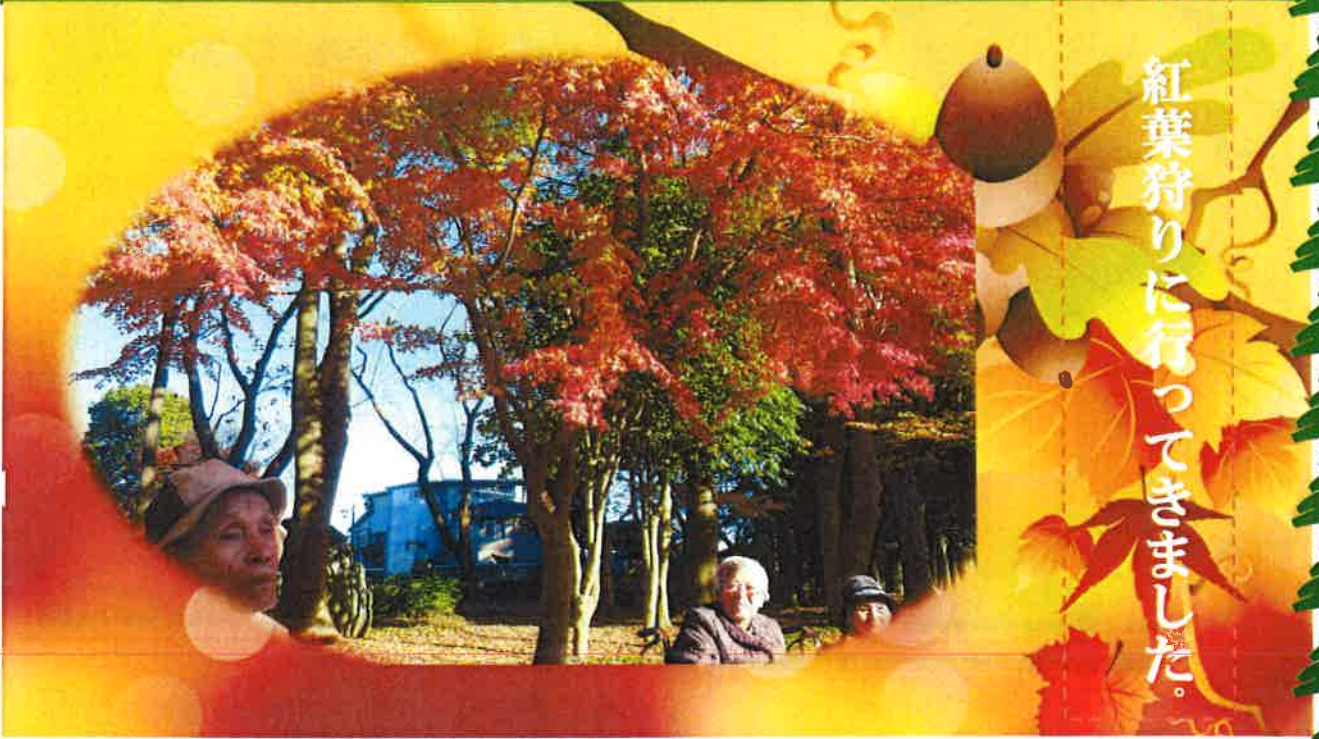




# みずばしょう

12月号 (No. 70)

紅葉狩りに行ってきました。





今月のフラワーアレンジメント



## 今月の旬の野菜 蓮根

「水菜」の栄養

ビタミンcが非常に豊富で、疲労回復、かぜの予防、ガン予防  
 老化防止に効果があります。

又 蓮根の灰汁にはポリフェノール類が含まれています。だから  
 切口が茶色く変色するんです。でもこのポリフェノールには、消  
 炎止血作用があり下血や喀血を止める効果があります。

選び方・ふつくらとして太い物が良い。

・表面に艶があり、傷の無い物

・カットされているものは、切口や穴の中が

黒ずんでいないもの。



保存 両端が閉じているものは、新聞紙などを濡らして包み、ナイロンや

ポリ袋に入れて野菜室ではなくて冷蔵庫に入れておく。

切られたものは変色してくるので、ぴったりとラップで包む。

### 【十二月の予定】

十二月	三日	懇談会
場所	ダイ	つくばらいふ
十二月	十六日	フラワーアレンジ
場所	らいふつくば	本館
十二月	二十四日	クリスマス会
場所	らいふつくば	本館

【有料老人ホーム

らいふつくば花畑】

【入居者状況】

12月 1日現在、空室 2