

# も く も く ね っ と

過ぎやすい季節になりました。しかし、朝夕はグッと冷え込む日も多くなり、日が暮れるのも早くなってきています。昼間は身体を動かすとまだ汗ばむこともありますので、気温に合わせて簡単に調節できる服装にしましょう。これから風邪やコロナ以外の感染症も流行る季節に入ります。バランスの取れた食生活と晴れた日には、屋外に出て軽く運動など体力アップするとともに、気温の変化に身体を慣らして、免疫力のある強い体で冬を迎えられるといいですね。

## 10月10日は目の愛護デー



目の粘膜を丈夫にする  
緑黄色野菜をとろう!!

緑黄色野菜にはカロテンは含まれていて体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つ大切な栄養素です。



また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

やって  
みよう

## ノーメディアデー

視力低下や眼精疲労などメディアによるトラブルから大事な目を守るため、ノーメディアチャレンジ!



家族で過ごす有意義な時間



## 秋の食べ物クイズ

しいたけは太陽の光を当てるとあるビタミンの栄養素がアップします。それは何でしょうか?

- ①ビタミンA
- ②ビタミンD
- ③ビタミンC



°ゆま(1)ゆ

しいたけは、日光の紫外線に当たるとビタミンDに変化する成分を含んでいるので、天然のビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

←←←②Dルミダニ

## 窓のリノベーションで快適に暮らす



かんたん内窓リフォームで  
さよなら住みにくい家

今ある窓に内窓をつけて二重窓に!!  
1窓約60分のスピード施工で窓の断熱性能が高まり、住みやすさがぐんとアップします。

## 旬の食材を使って作ってみよう! りんごとさつまいものカップケーキ

材料 (小カップ 15 個分) 作り方

- さつまいも・・・150g
- りんご・・・1/2個
- 無塩バター・・・100g
- 砂糖・・・100g
- ホットケーキミックス・・・200g
- 牛乳・・・50ml
- 卵・・・2個

- ①りんごのさつまいもは角きりにし、それぞれ別の耐熱容器に入れ、10分ずつレンジで温めて、りんごとさつまいもに火を通す
- ②オーブンを180℃に温めておく
- ③ホットケーキミックス、砂糖、バター、牛乳、卵をボールに入れて、よく混ぜ合わせる
- ④カップに①のりんごとさつまいもを入れ、③を流し込み、オーブンで20分焼く
- ⑤竹串を刺し、生地がくっついてこなければ完成。



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店

御殿場市古沢 175 TEL70-9177 FAX70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL76-4477 FAX76-1169

