

# 端山だより 86号



社会福祉法人 端山園  
ヴィラ端山

特別養護老人ホーム  
短期入所生活介護  
通所介護 / 居宅介護支援

地域密着型特別養護老人ホーム はやま

京都市伏見区醍醐下端山町 36

<https://www.villa.or.jp>

地域密着型ケアセンター いまくまの

東山区今熊野北日吉町 61-10

## 季節の移り変わり ～紅葉～

業務部長 百目鬼 浩子



紅葉のみごろの季節となりました。

皆さんは、なぜ、葉っぱが色づくかご存じでしょうか。

紅葉の仕組みと美しく紅葉する条件

葉っぱの緑色の正体は、クロロフィルという色素で光合成をするときに光を吸収するのに役立っています。

秋になると気温が低くなってくると光合成があまりできなくなります。葉っぱからは水分が外に出るようになっており、乾燥する冬に葉っぱをつけたまましていると水分を出しすぎるので、木は、葉っぱを落とす準備を始めます。

クロロフィルを分解して、葉っぱの養分を木に回収します。さらに葉っぱが落ちてても大丈夫のように葉っぱの根本に離層という壁を作ります。壁を作って水分や養分が行き来する道を防ぎます。

葉緑体の中には、カロチノイドという色素がありこれも分解され、クロロフィルよりも分解が遅いのでカロチノイドの色がだんだん目立ち、葉っぱが黄色くなります。最低気温が5度以下くらいの寒さが続くときれいに紅葉します。日がよく当たる場所、適度な湿度。気温の急な低下が美しく紅葉する条件になります。



## 旬の食材

管理栄養士 佐々木 理恵

秋が旬の食べ物には、秋という漢字がつく秋刀魚（さんま）、さつま芋・里芋などのいも類などがあります。秋刀魚はDHA・EPAと呼ばれる良質の脂を含み、脳や血液の流れをよくします。里芋はぬるぬるの成分ガラクトタンや食物繊維を含み、腸の働きを良くします。

## 秋の食材

★さんまのフライパン焼き（4人分）：



さんま 4尾  
塩少々 クッキングシート

（添え）大根おろし しょうゆ適量  
すだちなど

作り方：さんまは半分にカットし塩を振っておく。フライパンにクッキングシートを敷き、さんまを2尾分入れて焼く。断面を見て半分くらい火が通ったら裏返し、もう片面も焼いてでき上がり！

★里芋のから揚げ（4人分）：



里芋 400g  
しょうゆ大1  
みりん大1  
すりおろし生

姜適量 片栗粉大2

作り方：里芋はきれいに洗い、耐熱容器に入れ水を少し入れレンジで干し柔らかくする。キッチンペーパーでつかみながら皮をむく。半分にカットし調味料を絡め、片栗粉をまぶして素揚げにし、でき上がり！

## 寄付・寄贈

一般財団法人 タキイ財団様 / 株式会社  
朱常分店 代表取締役社長 西廻  
直行様 / 山本 利佳様

対象期間：令和6年4月1日～9月30日

ありがとうございました。



『端山だより 86号』 発行日 令和6年10月吉日  
発行所 社会福祉法人 端山園 ヴィラ端山 京都市伏見区醍醐下端山町36  
発行者 山内 悠輔 ヴィラ端山編集委員