

栄養課

新年あけまして おめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

昨年は新型コロナウイルスの流行により、生活様式や衛生に対する意識に大きな変化があった方も多いのではないのでしょうか。冬は気温の低下や空気の乾燥などにも注意して、体調を整え免疫力を維持出来るように心掛けましょう。

体調管理の三本柱は「食事」・「運動」・「休養」と言われています。バランスの良い食事をとり、適度な運動を行い、良質な睡眠をとることは、免疫力の改善につながります。これらは、習慣化することで、より効果が得られるとされています。

では、免疫力を高める効果が期待でき、わたしたち日本人が昔から大切にしてきた身近な食品、何が思い浮かびますか？はい、「お味噌」です。

お味噌は、発酵食品の一つで、含まれる麹菌や乳酸菌は、腸の働きを活発にしてくれます。腸は「第二の脳」とも言われ「腸活」に関する書籍出版など、腸のもつ様々な働きにも注目が集まっています。

また、褐色の色素成分「メラノイジン」には、強い抗酸化作用があり、活性酸素を抑えることで免疫力向上が期待できるそうです。同じお味噌では、赤味噌の方がこの作用は強いとされています。

ですが、お味噌には塩分が多く含まれているので、血圧が気になる方や減塩の食事療法を受けている方は、ご注意ください。お野菜を多く取り入れた具沢山のお味噌汁は、塩分の摂取量も抑えつつ、不足しがちなお野菜も無理なく食べる事ができ、身体も温まるのでおすすめです。何よりお味噌の匂い、、、心も温まりますよね。当施設の給食でも、塩分に配慮したお味噌汁を毎朝、お作りしています。

お寒い日が続きますが、どうぞお身体にお気をつけてお過ごしください。



居宅介護支援事業所 リストーロ若宮

新年あけましておめでとうございます

withコロナの新しい生活様式で、みなさまストレスを抱えてる事と思います。

ご自宅でひとりさみしい方や今後の生活に不安がある方は気軽にお声掛けください。

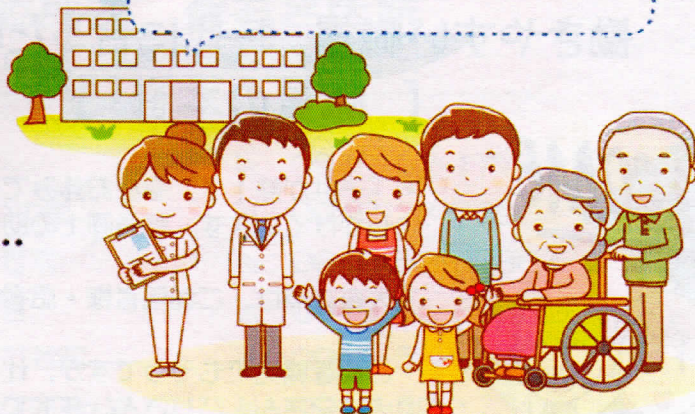
退院後の生活どうしたらいいの？

在宅生活の継続の支援を
一生懸命させていただきます。

独居または夫婦二人暮らし。
持病や体力の衰えが心配。
自宅での生活は続けられる…

自宅での入浴が
だんだん難しくなってきた…

玄関やトイレの段差に
手すりがあれば…



☎ 0949-52-1781 白川・中村にご相談ください