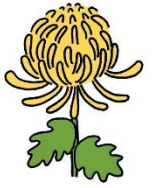


そよ風荘だより

2022年11月384号

秋の深まる季節になりましたね。昼夜の気温差があるので体調管理には十分気を付けてお過ごしください。

管理栄養士による「ビタミンをしっかり摂って風邪に負けない免疫力を」のお話と10月のフロアのご様子をご紹介します。



ビタミンをしっかり摂って風邪に負けない免疫力を!!

寒い季節となりました。空気も乾燥し、いよいよ風邪シーズン到来です。この冬の時期に積極的に摂って欲しいビタミン界のACE（エース）をご紹介します！



○免疫機能低下を防ぐ！？ ビタミンACE（エース）って何？

免疫機能低下を防ぐ効果があるとされる、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEのことを言います。

	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
働き	皮膚や粘膜を強くする	皮膚や血管、筋肉を丈夫に保つ コラーゲン生成に不可欠	細胞膜を酸化から守る
特徴	油と一緒に摂ると吸収力がアップ *サラダにしてドレッシングをかける、揚げ物や、炒め物がおすすめ	熱に弱く、水に溶けやすい性質をもつ1度に大量に摂ると吸収率が下がるためこまめに摂る *煮汁ごと頂けるスープや煮込み料理がおすすめ	油と一緒に摂ると吸収力がアップ *サラダにしてドレッシングをかける、揚げ物や、炒め物がおすすめ
食材	鶏レバー、人参、ほうれん草、春菊、モロヘイヤなど	果物類、パプリカ、ブロッコリー、かぶなど	アボカド、種実類、ツナ油漬け、かぼちゃなど

それぞれ、体の免疫力機能低下を防ぐ効果があり、バランスよく摂取することで、免疫力低下を予防し、風邪に負けない体づくりに役立ちます！



ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは単独で摂るよりも、相性の良い物と一緒に摂ることで相乗効果が期待できます。しっかり食べて風邪をひかない体をつくりましょう。



○風邪予防の食事のポイント

ポイント1：栄養バランスがとれた食事

1日3食の食事の中でさまざまな種類の食材をバランスよく取り入れることが大切です。風邪予防には『色の濃い野菜』と覚えましょう！



ポイント2：体を温める食事

体温が上がると血流が良くなり免疫機能も高まります。“体を温める”食材（ネギや生姜、にんにく、ニラ、など）を上手に活用してみましょう。鍋や温かいスープなどを食事の始めに食べることもおすすめです。

ポイント3：腸内環境を整える

免疫機能は、腸内に集中しているといわれ、食事内容によっても、腸内環境は大きく変化します。風邪を予防するためにも腸内環境を整えることは大切です。乳酸菌やビフィズス菌を多く含むチーズやヨーグルト、食物繊維を含む野菜や海藻、オリゴ糖を含む大豆や玉葱、アスパラなどがおすすめです。

管理栄養士：大住菜穂

参考資料：鈴木薬局コラム、MDC株式会社メタボリックコラムより

3F入所フロア

10月5日(水)に運動会を行いました。10月でハロウィンということもあり職員は仮装して参加させて頂きました。玉入れ、綱引き、おじゃみボールの競技で勝負となると利用者様は目つきも真剣になり、普段以上に身体の動きも大きく、見ている職員も必死になって応援させて頂き大盛況で楽しい運動会になりました。その後はロールケーキと抹茶プリンを召し上がって頂き、思い出の1日となりました。

(東谷)



4F入所フロア

10月20日(木)運動会を行いました。利用者様と職員が紅白に分かれ物送りゲームや玉入れなどお互い大興奮され頑張っておられました。職員も仮装に扮してパンスト相撲を行いました。その姿に全員爆笑の渦で大変盛り上がり活気に満ちた運動会となりました。おやつにはあんみつと抹茶オレを召し上がって頂き、とても美味しいと喜んで頂きました。

(中田)



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
0747-52-2781

