

さいわい 虹 便り

No.74 発行者 武田貴子 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子 滝口洋子 篠沢 香



今年の
『残暑お見舞い』
のお便りは、
ご利用者
中村芳雄様の
作品です。

今回の発行時期に
合わせ絵柄を考えて
くださいました。
描き下ろしです

社会医療法人財団 石心会

さいわい訪問看護ステーション

さいわい訪問看護ステーション夢見ヶ崎

さいわいヘルプステーション

福祉用具レンタルさいわい

新川崎居宅介護支援事業所

かしまだ地域包括支援センター

スタッフ一同

作品介绍

浅倉史枝様の作品を紹介します。
自宅のお庭で娘様と一緒に大切に育て
た夏野菜です。



つやのあるナス



緑濃いピーマン



すずなりのトマト

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。
(バックナンバーも公開中です。)

石心会在宅事業部 虹



QRコードからも
アクセスできます



<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

シリーズはつらつ！ 「長寿の食材」

その式



日本には、六万人以上もの百歳を超えるお年寄りが暮らしているそうです。

長寿の方々が食べている食材を知って、長生きの秘訣を学んでみましょう。

長寿の方が、一週間に二日以上食べている食材は？

- | | |
|-----|-------|
| 1位 | 豚肉 |
| 2位 | 豆腐 |
| 3位 | 鶏肉 |
| 4位 | 鮭 |
| 5位 | キャベツ |
| 6位 | 納豆 |
| 7位 | ヨーグルト |
| 8位 | リンゴ |
| 9位 | サバ |
| 10位 | 梅干し |

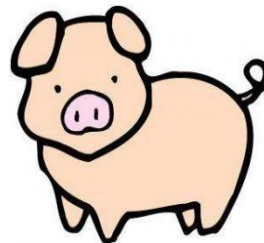


食材の効能

これらの食材には、健康に良い働きをする成分が多く含まれています。上位五個の食材の効果を見てみましょう。

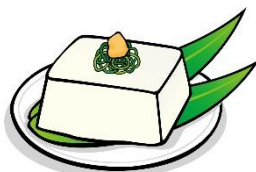
「豚肉」

- ・脳の代謝に凄く必要なビタミンBが含まれています。
- ・含まれているビタミンBの量は、牛肉の十倍もあります。
- ・高齢期に必要な、タンパク質も含まれています。



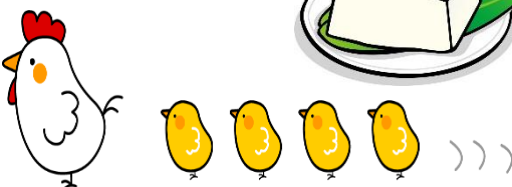
「豆腐」

- ・動脈硬化を防ぎ、骨粗しょう症にも効果的なイソフラボンが豊富に含まれています。



「鶏肉」

- ・粘膜を強くする効果や、粘膜細胞の新陳代謝を助けてくれる、ビタミンAが含まれています。



「鮭」

- ・動脈硬化や糖尿病を予防するアスタキサンチンという成分が入っています。
- ・老化防止効果がビタミンCの約六千倍もあります。

「キャベツ」

- ・ビタミンCが豊富で、がん細胞の抑制効果があります。
- ・ウイルスの撃退効果もあります。
- ・スープや味噌汁に入れて食べると良いです。
- ・煮るとファイトケミカルという健康に良い成分を吸収しやすくなります。

食べるときは・・・

- ・良く噛んで食べることが重要です。
- ・噛むことにより、歯を食いしぼる事ができ、下半身の筋力に影響するそうです。



食べ方の秘訣

一日三食必ず食べる

- ・一日三食「朝・昼・晩」食べている百歳以上の方は、百人中九十八人もいます。

- ・食事を一食抜くと、血糖を下げるインスリンの効き目が低下し、肥満や糖尿病のリスクが高くなります。

食事は、「腹八分目」でやめる

- ・良く聞く格言ですね。
- ・食事をした時に、脳が満腹感を感じるのは三十分後だそうです。

※長寿の方達は規則正しい生活の中で体に良い食材をきちんと食べていたんですね。皆様も是非、試してみても如何でしょうか。



参考資料

TBS 「この差ってなんですか？」

平成二十八年十月十八日放送

夏バテ予防クイズ



日本の夏は、高温多湿で夏バテになりやすい環境と言われ、八月のお盆を過ぎた頃から身体のダルさや疲労感を感じることが多くなります。夏バテを予防するために、日常生活の中で簡単に出来る工夫をクイズにしてみました。

問一、夏の疲労回復には、ビタミンB1を摂取することが効果的です。『ビタミンB1』を一番多く含むのは、どれでしょう。

- ① うなぎ
- ② 豚肉
- ③ 落花生



問二、夏のおすすめ入浴方法は、どれでしょう。

- ① 三十八度〜四〇度の湯船に二〇分程度浸かる
- ② 四二度の湯船に五分程度浸かる
- ③ 熱いシャワーで短時間



問三、快眠のための冷房の温度と湿度設定は、どれでしょう。

(きちんと布団に入って寝た状態です)

- ① 冷房の温度設定、二五度前後 湿度五〇〜六〇%
- ② 冷房の温度設定、二八度前後 湿度三〇〜四〇%
- ③ 冷房の温度設定、二八度前後 湿度五〇〜六〇%



答え

問一、②豚肉

豚肉は、ビタミンB1を一番多く含む食材で、特に豊富な部位は『ヒレ』です。次に、スタミナ食材でよく知られているうなぎ、三番目に落花生です。ビタミンB1は、疲労感・倦怠感を取り除く「疲労回復ビタミン」とも呼ばれています。夏野菜と組み合わせた料理がおすすめです。

問二、①三十八度〜四〇度の湯船に二〇分程度浸かる

夏は、冷房により体が冷えていることも多く、また外気温との差で自律神経が乱れダルさや疲労感を感じやすくなります。三十八度〜四〇度の湯船に二〇分程度浸かると、身体がじっくり温まることで疲労が回復し、自律神経の働きを整えリラックス効果を得ることができます。寝つきを良くし、夏風邪をひきにくくしてくれます。

問三、③冷房の温度設定、二八度前後 湿度五〇〜六〇%

疲労回復には、十分な睡眠を確保することが大切です。理想的な方法は、就寝一時間前からエアコンをつけて調整し、タイマーをかけて寝てから一〜二時間で自動的に切れるようにします。一晩中つけておきたい場合は、風が直接体に当たらないようにしてください。

編集後記

今年は、『スーパー猛暑』と言う言葉が誕生するほど暑い日が続いております。日中の無理な外出は控え、水分をこまめに摂ってくださいね。

編集者

森由貴 渡邊文祐 齊藤久美子
本間有由美 新庄裕子 宮本祥代

