



小鎚第7仮設便り

10月



朝晩すっかり寒くなりましたね。かぜなど引かないようにご自愛下さいね。人は健康な体を作るために、もともと色々な酵素が備わっているんだそうです。しかし残念な事に、生活環境や年齢と共に、酵素が減少して老化が進んだり病気になったりしてしまいます。一日でも長く健康でいる為に錆びない体を作る為に毎日の食事もその手段だそうです。

身体が錆びる要因

それを抑える要因

参考にして下さい。

錆びる要因

- ▲ 外食や買った弁当が多い。
- ▲ 早食い
- ▲ 果物をあまり食べない。
- ▲ スナック菓子が多い。
- ▲ お酒をたくさん飲む。
- ▲ たばこを吸う。
- ▲ よく眠れない。
- ▲ イライラ等 ストレスが多い。
- ▲ 日焼け対策をしない。

錆びる要因を抑える食品

- △ VCが多い～ブロッコリー、レモン、ピーマン、みかん、キャベツ等
- △ VEが多い～アーモンド、かぼちゃ、ウナギ、植物油等
- △ 亜鉛が多い～玄米、大豆、チーズ、そば、ごま、緑茶、抹茶等
- △ イソフラボンが多い～大豆製品(豆腐、豆乳、きなこ、納豆等)
- △ カテキンが多い～緑茶、番茶、ほうじ茶、煎茶等
- △ すいか、茄子等

※ 加工食品や外食さけて作りを。揚げ油は酸化しにくい オリーブ油やなたね油がおすすめ

支援員のローテーションのお知らせ

9月30日の週から小鎚第7と山岸第15の支援員が各1名ずつ入れ替わって巡回、声掛けする事になりました。訪問の時は気軽に声をかけて下さい。よろしくお願いします。



い
の
ち
の
よ
び
ご
え
楽
し
き
と
思
う
が
愉
し
き
も
と
な
り

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------------|----------------------|---------------------|----|----------------------|----|
| | | 1 楽々体操 13:30~ | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 お茶っこ 10:30~ | 12 |
| 13 | 14 体育の日 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 お茶っこ 10:30~ | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 吹奏楽 13:00~ | 31 | | |

