

デイサービス みのほら通信



立春を過ぎても暑い日が続きますが、体調はいかがでしょう。

今月は【大豆】についてお話しします。大豆は肉に匹敵するタンパク質の量で、別名『畑のお肉』とも言われています。タンパク質は体内で分解され、筋肉や臓器・皮膚・爪等の材料となる大切な栄養素で、健康な身体を維持するためには決して欠かせないものです。同じタンパク質を含む食品でも肉や魚等の動物性食品は、脂質の含有量が多めなので摂り過ぎに注意が必要です。一方、大豆等の植物性タンパク質を含む食品は、脂質を気にすること無くしっかり摂取する事が出来ます。大豆は古代より日本の重要な穀物とされた五穀にも数えられる、日本の食文化に欠かせない食材の1つです。江戸時代の食卓には、納豆・豆腐・味噌等の大豆加工食品がふんだんに登場します。当時は味噌汁に納豆や豆腐を入れ、そこに油揚げの千切りを乗せる大豆尽くしのメニューがあったそうで、現代人に負けない程のタンパク質を摂取出来ていたのです。

夏の疲れが出る時期になります。健康状態を良好に保つためにも、植物性タンパク質を意識して摂取してみてください。



2024

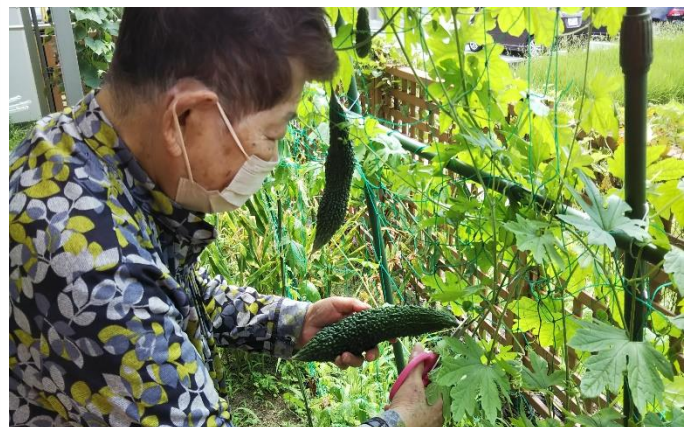
9月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
2	3	4 文化展	5 作品作り	6	7
9	10	11 文化展	12 作品作り	13	14
16 休	17	18 文化展	19 作品作り	20	21
23 休	24	25 文化展	26 作品作り	27	28
30		文化展	作品作り		

《 豆 知 識 》

【生海苔】を消化出来るのは世界で日本人だけ!!

世界では消化に悪い食べ物とされており、腸内細菌が遺伝子レベルで酵素を作り出しているため、本来消化出来ないはずの海藻を日本人だけが消化出来る様になったのではないかとされています。海苔は『海のマルチビタミン』。煮ても焼いても栄養素が壊れず、焼き海苔2枚分で、一日に必要なビタミンA・B1・B2をクリア出来る程の栄養価!!他にもビタミンCや鉄分・カロテン等、身体に良いものが多く含まれているので、積極的に進んで摂りたい食材です。



ゴーヤ収穫!! 今年是小さめやな...🍆

夏恒例!! 金魚釣り大会🎣
揺れる釣り糸に苦戦しつつも
年々腕前は上達中😊



舌トレーニング

舌には味を感知する、食べ物を嚙んだり、飲み込みやすくする等の役割があり、舌の筋肉を動かすトレーニングをすると口周りにある唾液腺が刺激されて、唾液の分泌が促されます。唾液には殺菌作用、自浄作用、抗菌作用があることから、唾液の分泌により口腔内が清潔に保たれ、虫歯や歯周病、口臭等の予防効果が期待出来ます。

《舌回し体操》

舌を動かし口周りの筋肉を効果的に鍛えるトレーニングです。

1. 口を閉じたまま、舌先を歯と唇の間に入れます。
2. 円を描くように歯茎をなぞいながら、舌先をゆっくりと右回りに1周させます。
3. 左回りも同じように1周させます。 ※1~3を3回繰り返します。

《あ・い・う・べ体操》

舌や頬等の口周りの筋肉を鍛え、食べ物を嚙んだり、飲み込んだりする力を高めるトレーニングです。

1. 「あー」と言いながら、口を大きく開きます。
2. 「いー」と言いながら、口を横に大きく開きます。
3. 「うー」と言いながら、口を前の方に尖らせます。
4. 「べー」と言いながら、舌を思い切り下の方に突き出します。 ※1~4を5回繰り返します。

デイサービスみのほら 072-641-0828

茨木市耳原 1-17-22 (耳原小学校の南側です)

体験・見学 随時受け付けています。

お気軽にご相談ください! ご利用お待ちしております。