

ありがとう

28th

皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ときめきニュース

かしの木ひろば



第331号

厳しい冬の寒さが終わり、ようやく春風の心地良い季節になりました。散歩に出かけると、ふきのとうやつくしがみつけられるようになり、春の気配を感じます。

令和4年度は新型コロナウイルス感染症が減少し、出かけられる機会が増えると嬉しいですね。まだ、マスク着用の日々が続きますが、穏やかに過ごせる日が来ることを祈りつつ、今年度もよろしくお祈りいたします。

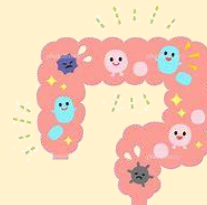
ヘルパーより

『花粉症対策に効果が期待できる食べ物』

花粉症は体の免疫機能の異常によって引き起こされます。そのため、免疫機能を正常化する働きを持つ食べ物の摂取は効果が期待できるといわれています。

<ヨーグルト>

免疫機能を正常にするために重要なのは、腸内環境の改善です。腸内環境を整えるのにおすすめなのが乳酸菌を多く含むヨーグルトです。ヨーグルトは味もおいしく比較的に入りやすい食品のため、積極的に摂取したいですね。



<みそ>

みそもヨーグルトと同様に乳酸菌を多く含む食品です。みそ単体で食べると塩分の過剰摂取にも繋がるので、お料理に上手く取り入れたいですね。

<納豆>

納豆もみそやヨーグルトと同じ発酵食品です。納豆には腸内環境の改善以外にも、美肌効果やダイエット効果、風邪予防、血栓症の予防などの効果が期待できるといわれています。

<根菜>

腸内環境の改善には、食物繊維をたっぷり含む根菜も良いです。れんこんやにんじん、大根などを摂ることで、腸内の善玉菌が増えて腸内環境が改善されます。



<青魚>

青魚に含まれるエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)にはアレルギー症状を緩和する効果があるとされています。花粉症の症状改善以外にも血液をさらさらにする効果が期待でき、心臓病や動脈硬化を予防できる可能性があるそうです。サバやアジ、サンマ、マグロなどを積極的に取り入れたいですね。



「4月の予定」



7日(木) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
♪ 前田美佐先生

12日(火) お茶の会
(未定) 避難訓練

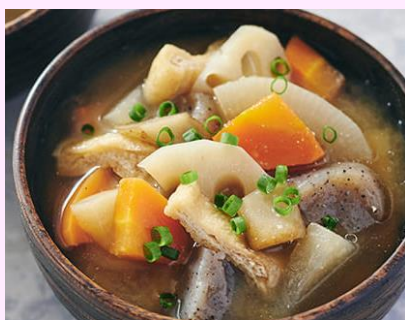
「今月のヘルパーレシピ」



『具だくさんの根菜みそ汁』

【材料】(2人分)

- 大根・・・1/8本
- にんじん・・・1/2本
- ごぼう・・・1/2本
- れんこん・・・1/2節
- こんにゃく・・・1枚
- 油揚げ・・・1/2枚
- だし汁・・・350ml
- みそ・・・大さじ2
- きざみねぎ・・・1本分
- 酒かすペースト・・・お好みで



【作り方】

- ① 大根、にんじんを1cm幅のちょう切りにする。
- ② ごぼう、れんこんを一口大の乱切りにする。
- ③ こんにゃくは下茹でしてから一口大にちぎる。油揚げは縦半分に切ってから1cm幅の短冊切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、次に①②③の具を入れて強火にかけ、煮立ったら中火にして野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ みそを溶き入れ、酒かすペーストをいっしょに入れる。
- ⑥ 器に盛り、きざみねぎを散らす。