

シラス干しについて～続編～

管理
栄養士



前はジャコ（シラス干し）についての種類や、カルシウムとビタミンDが豊富に含まれているというお話をしました。今月も体に嬉しい効果をご紹介します。

★血栓症を予防する効果

シラスには、セレンと呼ばれる栄養素も含まれています。セレンは、血管を広げ血液が固まるのを予防してくれるため、**脳梗塞、心筋梗塞などの血栓症の予防が期待できる**と言われています。また、ビタミンEの何倍もの抗酸化力を持ち、アンチエイジングにも効果的です。

★神経を修復する効果

ビタミンB12は、シラスに多く含まれている栄養素の一つです。ビタミンB12は、脳神経や脳細胞の再生を促す効果があるため、**自律神経失調症や不眠症などの症状がやわらげることが期待できる**と言われています。

あったかの家で提供している

大好評の手作り料理
今月一品

しらすを使ったレシピをご紹介します

◎わかめと釜揚げしらすの和え物

- ・生わかめ 100g
- ・しらす 20g
- ・生姜 少々
- ・めんつゆや醤油など 大さじ2
- ・酢 小さじ1



減塩が必要な方や離乳食にも！
塩分が気になる際は塩抜きをしてみましょう
◎しらすの塩抜きを行い、塩分を減らす方法もあります。
～方法～
しらすを湯通しするかたっぷりの熱湯につけ2～3分おいて水切りします。

驚愕の
コンニャク湿布

代表



コンニャク湿布は**自然療法**の一種で、肝臓や腎臓を温めることで**体内の毒素を排出し、新陳代謝を促進**します。

以前に、ひどい疲労のときに知人からの紹介で行っていました。科学的な根拠は分かりませんが、実際に疲れが軽減したことを覚えています。

準備物はこんにゃく2丁、タオル4枚、大鍋、塩です。こんにゃくを塩を入れた湯で茹で、タオルで包んで温度を調節後、仰向けになり、こんにゃくを肝臓と丹田の位置に30分（図1）のせます。次にこんにゃくを腎臓の位置に30分（図2）のせ温めます。



スタッフおすすめのモノやコト

私のイチ“押し”

ラーメンと餃子

介護職



私は以前からずっとラーメンと餃子が大好きです。そのため、餃子の王将が一番おいしいと思います。餃子の焼き加減と、ラーメンも家庭ではなかなか出せない味だと思います。



筋肉のこと
～骨格筋～

理学
療法士



筋肉は大きく3種類に分かれ、働きや機能がそれぞれ異なります。

- 骨格筋…腕や足の筋肉、腹筋、背筋など
- 平かつ筋…内臓や血管の壁にあり、胃や腸を動かしたり、血管を伸び縮みさせる
- 心筋…心臓だけにある筋肉。常に鼓動し、心臓を動かし続けている

通常“筋肉”と呼ぶのは骨格筋であることがほとんどで、唯一自分の意思で動かしたり**鍛えることができます**。人は誰でも高齢になると、筋肉を構成する筋繊維が減少しさらに委縮してしまうことにより、筋肉量が低下してしまいます。しかし**筋力は年齢に関係なく鍛えることができます**といわれています。骨格筋は、体を動かしたり姿勢を保つため、**筋力トレーニングや有酸素運動**できちんと鍛えることが大切です。適切な運動でいつまでも筋力を維持し若々しい身体でありたいですね！

リハビリ専門施設を併設！

仙台あったか
リハビリセンター

脳血管疾患・パーキンソン病などの後遺症改善へ！
発症直後の方も慢性期の方にも、理学療法士が完全マンツーマンで納得がいくまでサポートします。

- Point 1 完全オーダーメイドで目標に合わせたリハビリをご提案
- Point 2 ご自宅での訓練もサポートしリハビリの効果を最大化
- Point 3 実際のリハビリ内容を試せる体験プログラムをご用意



理学療法士



リハビリセンターのホームページはこちら↑

お題 仙台の美味しいお店を教えてください！

甘納豆のお店
十勝屋

介護職



南光台にある甘納豆のお店「十勝屋」をご紹介します。創業43年老舗の甘納豆と和菓子のお店です。十勝産の豆にこだわった手作りの甘納豆は、特に小豆・大正金時・紫花豆がおすすめです。

焼き団子やまめどら（どらやき）もおすすめで、まめどらは早々に売り切れてしまう程の人気です。是非行ってみてくださいね。

六丁目農園

管理
栄養士



若林区にある「六丁目農園」というビュッフェレストランです。農園というだけあり様々な新鮮な野菜の料理や、メイン、デザートなどをいただけます。お料理の野菜の組合せが斬新だったり、目で見ても楽しめるのでオススメです。



あったかの家
ホームページ
ブログ更新中

