

## キャベツについて

管理  
栄養士



春キャベツは葉がやわらかく、甘味も感じられます。キャベツのおいしさを丸ごと感じる料理を楽しめるのも春キャベツならではのですね！日本に食用として渡来したのは江戸時代末期、初めは観賞用として扱われており明治末期から大正時代にかけて「とんかつ」が流行するにつれ、生食が急速に普及したようです。

### ★キャベツの豆知識

ビタミンUとビタミンCが含まれており熱に弱く水に溶けやすい性質を持っているため、サラダなどで食べるのがおすすめです。温かい料理で食べたい場合は、汁ごと残さず食べられる煮込み料理やスープがおすすめ。汁に溶けだした栄養まで無駄なく摂取できるだけでなく、熱を加えることでかさが減り、生で食べるときよりたくさんの量を食べられます。温かいスープや煮込み料理でもキャベツの栄養素を摂ることができます。ぜひ季節にあった調理法でお召し上がりください。次号もキャベツについて紹介しきれないお話を紹介します！

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

### キャベツを使ったレシピをご紹介します

#### ◎キャベツを衣にした シュウマイ

★シュウマイの皮の代わりにキャベツのせん切り  
適宜

★たね  
豚ひき肉 200g  
玉ねぎ 1/2個  
片栗粉 大さじ1  
酒 大さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1/2  
すりおろし生姜 少々

★たねの材料を全て混ぜ合わせて粘りをだします。蒸し器を用意してクッキングシートの代わりにキャベツの葉を敷いても蒸せます。たねを円柱状に整えて皮の代わりにキャベツのせん切りで周りを包んで肉に火が通るまで10分程度蒸します。お好みの調味料でお召し上がりください。

## 鼻呼吸 していますか？

歯科  
衛生士



鼻呼吸は、人間本来の形でありさまざまメリットがあります。しかし近年、口呼吸の日本人が増えているといわれています。これにはアレルギーによる鼻詰まりや舌と口の周りの筋肉が弱くなっていることが関係しています。コロナ禍での長いマスク生活も影響があるようです。鼻呼吸では鼻を通過する際に加湿された空気が喉を通過して体内に入りますが、口呼吸では冷たく乾燥した空気が喉や粘膜を乾燥させてしまいます。その結果感染症のリスクを高めたりしてしまいます。喉の乾燥を防ぐことにより唾液の分泌も増え口腔内の殺菌作用も高まり風邪や歯周病、口臭予防にもなります。

鼻から3秒息を吸い、ウーの口で6秒息を吐く  
片方の鼻をおさえ、片鼻づつ呼吸をする  
普段から鼻呼吸を練習しましょう一鼻に疾患のある方は、専門医にご相談ください。

### 地元民おすすめのモノやコト

## 仙台の“押し” 仙台大観音様



看護師

仙台大観音様は日本で2番目に高く地上100mあります。エレベーターで最上階まで行けませんが、私は階段を登って行った思い出があります。最上階の景色は忘れられません。市内が一望でき、晴れた日には太平洋が見えます。観音様の体内には108体仏が並んでいて12神将が安置されています。不思議な空間にいる様な気がしました。時間に追われる毎日を送っている人はぜひ行って見て下さい。時間が止まった様な穏やかな気持ちになりますよ。

## 筋肉のこと ～役割～

理学  
療法士



筋肉には、次のような役割があります。

○筋肉が伸び縮みすることで、関節を曲げたり伸ばしたりして体を動かすことができます。

○熱を生み出し、体温を一定に保つのに役立ちます。

○筋肉の動きで心臓から送り出された血液は心臓へ送り返されます。

○血管や神経、内臓などを外部の衝撃から守るクッションの役割も担っています。

○骨格筋が運動時に分泌する「マイオカイン」には、代謝の促進や脂肪肝改善、体脂肪分解、認知症の予防効果があるといわれています。

○骨格筋内のアミノ酸によってリンパ球などの免疫細胞が活性化されます。

筋肉は「自分で増やすことができる」組織で、何歳からでも増やすことができます。

適切な運動でいつまでも筋肉を維持し若々しい身体を目指しましょう！

### リハビリ専門施設を併設！

## 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 好きなスポーツ選手は？

介護職



## 池江璃花子選手

私が好きなスポーツ選手は水泳選手の池江璃花子さんです。

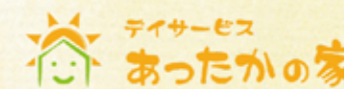
私は小さい頃から水泳をしていて、池江選手と同じ種目を得意にしていたので、トレーニングの方法や泳ぎ方を真似したり、水泳の大会をテレビでしていた時は一番応援していました。病気になった後もオリンピックに出場したすごい選手です。

生活  
相談員



## ステファン・ランビエール選手

トリノオリンピックで銀メダルを獲得した、スイス出身のフィギュアスケーター、ステファン・ランビエール選手が好きです。表現力豊かな美しい演技と、誰からも愛される人柄に惹かれています。今は指導者としても活躍されています。



あったかの家  
ホームページ  
ブログ更新中

あったかの家  
ホームページ  
ブログ更新中

