

キャベツについてのお話

管理栄養士



前回、キャベツの豆知識をご紹介しました。今回は成分についてお話したいと思います。キャベツには**ビタミンU**と呼ばれるビタミンに似た働きをする成分が豊富に含まれています。キャベツから発見されたので**ビタミンUは別名「キャベジン」**とも呼ばれています。キャベジンは胃腸薬として聞いたことがあるかもしれませんが、成分自体に**胃の動きや胃の粘膜を健康に保つ働きがある**と言われていて、傷ついた粘膜を治す働きや胃酸の分泌を抑える働きがあるため、胃を守るだけでなく、胃潰瘍などの胃のトラブル予防も期待されています。豊富に含まれる**ビタミンC**には**細菌やウイルスなどから身を守り、免疫力を高める働きがあります**。また、ビタミンCは**コラーゲンの生成**に必要不可欠な栄養素です。コラーゲンが生成されることで、**体内の酸化を防いで病気に対する抵抗力を高めたり健康や若々しさアップの効果**も見逃せないポイントです。

あったかの家で提供している

大好評の手作り料理
今月のお一品

キャベツを使ったレシピをご紹介します

春キャベツならではの柔らかさは旬の時にしか味わえない一品ですね

◎春キャベツの梅和え

春キャベツ…小1/4個 (200g)

aかつお節…2袋 (5g)

aすりごま…お好きなくらい

a梅干し…1個

aめんつゆ…小さじ2

aごま油…小さじ1

作り方

春キャベツを食べやすい大きさに切ったら1~2分くらい茹でる

水気を切ったら調味料を全て混ぜてできあがり



紅茶で感染症予防

管理者



毎年秋から冬にかけての数ヶ月間は、風邪やインフルエンザ、コロナなどが流行し、免疫力が低い高齢の方が感染してしまう事も少なくありません。

高齢の利用者様と接することが多い我々にとって、感染を広げない為にも自身の体調管理が大切な仕事の一つになっています。

感染症予防として日々行っている、手洗い、消毒、マスクの徹底の他に、**今年は管理栄養士の勧めもあり、意識的に紅茶を飲むことを心がけていました。**

感染症にかかった利用者様の介助を行う機会もありましたが、私自身は感染することなく回復を見守ることができました。

紅茶にはカテキンなどのポリフェノールが含まれており、風邪やインフルエンザ予防の効果が期待できると言われていますので、体調管理の為に今後も続けてみたいと思います。

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

自然が豊か

理学療法士



私の仙台の推しは、自然豊かであるということです。仙台市には、秋保大滝や泉ヶ岳といった場所から川や公園なども沢山あります。また、市街地や住宅街にも木を植えたりして、どこに行っても自然を感じる事ができます。春になれば至る所で桜が咲き、秋になれば紅葉などが見られます。私はそんな自然を感じる事のできる仙台市が好きです。

座りっぱなしに注意しましょう

理学療法士



日本人が座って過ごす時間は世界の中でも長く、1日7時間程あるそうです。

近年、『座位行動=座りっぱなし』は、死亡のリスクを含め、健康を大きく損なうリスクが高いことが明らかになってきました。座位行動とは、座っていたり（座位）、横になっている（臥位）状態のことを指します。

☆長時間の座りっぱなしによる健康リスク

- 血流が悪化する（むくみや血栓の原因に）
- エネルギー消費が減る（肥満や生活習慣病に）
- 足の筋力が衰える（腰痛や歩行困難に）

まずは、座りっぱなしの時間を今より10分減らしましょう。**理想は30分に1回**、難しい場合は、少なくとも1時間に1回は立ち上がることを心がけてください。

お一人で立ち上がる事が難しい場合には、**座ったままで足踏みや、足首等を上下に動かす運動**を行うと良いかと思います。

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 習慣にしていることは？

介護職



コーヒー牛乳& 1日1食

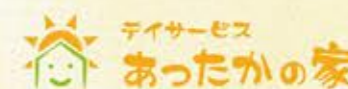
お酒やタバコは飲んだり吸ったりしないので、仕事の終わった後には嗜好品として大好きなコーヒー牛乳を飲むようにしています。基本的に大食い体質ですので、健康のために食事は1日1食で止めるようにしています。あくまでも健康な身体で体質に合っているからしているので、他人にはお勧めは致しません。ですがずっと風邪知らずです。

歯科衛生士



お風呂でゆっくり

入浴は湯ぶねに、しっかりと肩までつかることです。湯の圧により全身のリンパ液をゆっくりと流すマッサージ効果があると聞いたからです。休みの日は、日帰り温泉に浸かります。悪い事は水に流すと言う事でストレス解消にもなります。先日は秋保の華の湯に行ってきました。小規模ですが、ゆったりとしていて、心地よかったです。



あったかの家
ホームページ
ブログ更新中



あったかの家 黒松