

アスパラのお話

管理
栄養士



～昔はアスパラと言えば白いアスパラだった日本では流通の大半をグリーンアスパラが占めますが、最近はホワイトアスパラや紫色、桜色までバリエーションが増えているようです。

本格的な栽培が始まったのは大正時代からで、欧米への輸出用缶詰に使うホワイトアスパラガスが始まりなんだそうです。

アスパラガスは、たまねぎやにんにく、ねぎ、にらと同じユリ科の多年生植物です。原産地は南ヨーロッパからウクライナ地方だといわれています。古代ギリシャ時代から栽培が始まり、その後ヨーロッパに広まりました。

日本へは、江戸時代にオランダ人によって観賞用として伝えられました。食用として栽培されたのは、明治時代の北海道開拓使がアメリカから種子を導入したのが始まりです。その後、大正時代に栽培が本格化していきます。

次号につづく…

次回もアスパラ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 今月のお品

アスパラを使ったレシピをご紹介します

◎アスパラの ミモザサラダ

ゆでたアスパラ
ゆで卵
オーロラソース
・マヨネーズ大さじ1
・ケチャップ大さじ1
・牛乳大さじ1/2
・レモン汁小さじ1

作り方
ゆで卵を黄身と白身にわけてみじん切りにする
ゆでたアスパラを皿に盛り付け卵を盛り付けて好みのソースをかける



認知症予防 のお話

管理者



認知症予防において、日々の生活習慣を改善し、食事や運動、社会活動など様々な側面からの取り組みが必要になりますが、特に**水分摂取は非常に重要**です。

脳は約75%が水分で構成されており、十分な水分が脳の機能をサポートします。脱水状態になると、**集中力や記憶力の低下が生じ、認知症リスクが高まる可能性**があります。

また、水分不足は血液循環を悪化させ、脳への栄養供給が滞ることもあります。高齢になると喉の渇きの感覚が鈍くなるため、意識的に水分補給を行うことが大切です。**目安として1日あたり1.5～2リットルの水分摂取が推奨されており**、こまめに水を飲む習慣をつけることが認知症予防につながります。水分は体調を整え、脳の健康を守るための基本的な要素であることを忘れずに、毎日の生活に取り入れていきましょう。

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

ちゅんちゅん堂

事務職



私の仙台の推しは、和菓子のちゅんちゅん堂さんです。看板商品の仙台すずめ饅頭は、仙台市民にとって馴染みの深い「仙台すずめ踊り」や伊達家の家紋「竹に雀」のすずめをモチーフにしたとてもかわいらしいお饅頭で、食べるのがもったないくらいです。青葉城の店舗ではすずめ饅頭が焼きあがる様子をガラス越しに見ることができます。

座りっぱなしに 注意しましょう②

理学
療法士



今回は座りっぱなしによる健康リスクのお話でした。今回は座りっぱなし(座位)が脊柱に与える影響についてお話します。

座位では、**腰椎の椎間板にかかる圧力が立位姿勢に比べて高くなる**ことが示されています。具体的には、立位の圧力を100%の場合、座位では140%～185%に達することがあるそうです。これは座位姿勢が脊柱の自然なS字カーブを失わせるため、脊柱にストレスがかかり痛みが生じさせることがあります。特に**前かがみの姿勢では圧力が強くなります**。

また長時間座位を続けることは、腰部の筋肉に緊張を引き起こし、筋疲労や血流の悪化を招き、腰痛が発生しやすくなります。

腰痛予防のための対策は、**正しい座位姿勢を保つことと、長時間の同じ姿勢を続けないよう適度に立ち上がって体を動かす**ことが有効です。

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 健康のための習慣は？

管理者



睡眠の質を上げる

睡眠は疲れた脳や体を休養させ、疲労を回復する働きのほか、傷ついた細胞を修復し、免疫物質を作るそうです。

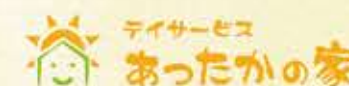
最近私は、睡眠の質を上げるために、就寝前ベッドに仰向けになったら、7秒かけて息を吸い、8秒かけて吐く「15秒呼吸法」を実践しています。心と体がリラックスし、気持ちよく眠れています。

歯科
衛生士



ヨガと水分摂取

還暦を過ぎた頃から、筋肉の衰えを強く感じるようになりました。ジム通いの友人も増えましたが、私は家でヨガのポーズを入浴前にやっています。魚のポーズ、月のポーズなど簡単なものです。口腔乾燥も気になり始めました。昔からあまり水分を取らない方なのでこまめに取るように努力しています。ストレスもためないようにご自愛しております。



黒松

あったかの家
ホームページ
ブログ更新中

