

さやいんげんのお話

～Part 1～

管理
栄養士



今回は暑くなってくると市場によく出回るさやいんげんの話をしていきたいと思います。

私は、店でさやいんげんを買うときは**豆が小さめで青みとハリがあるもの**を選んで購入するようにしています！

さやいんげんの歴史としては

日本には江戸時代に明（中国）から招かれた隠元禅師によって伝えられたようです。「いんげん豆」という名前は隠元禅師の名前にちなんでいるといわれています。

明治時代には政府が欧米からさやいんげんを導入し、現在全国で栽培されているものはその当時のものが元になっているそうです。

成長が早く、暖かい地域では収穫が1年に3度あることから別名「**サンドマメ**」とも呼ばれています。6月～9月が旬の時期です。

次号につづく…次号もさやいんげんについて紹介しきれなかったお話をします！！

大好評の手作り料理

あったかの家で
提供している

今月の一品

さやいんげんを使ったレシピをご紹介します

◎さやいんげんの白和え

さやいんげん
お好みの量
人参 少量
白滝 少量
絹豆腐 ½丁
すりごま 大さじ3
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1



豆腐は電子レンジやザルで水を切っておく。さやいんげん、人参、白滝を茹でて水を切る。豆腐を崩して、水切りした材料を入れて調味料を混ぜれば完成です。あったかの家ではきび砂糖を使ってお出ししています。すりごまの量が多いとコクが増えて水っぽくなりづらいです。様子を見て増やしてみてください。

ビタミンEを含むごまをとると抗酸化作用がアップ！

今月の健康トピック

舌の低位 について

歯科
衛生士



舌の低位とは安静時や発音、嚥下時に舌の位置が本来あるべき高い位置（上顎や口蓋）ではなく下顎や口腔底に落ち込んでいる状態をいいます。正常な位置は舌先が上前歯の裏側の歯茎付近に軽く触れ舌全体が口蓋に接しているのが理想ですが**加齢により舌の筋肉が衰え舌が下がってしまい、低位舌になる傾向がみられます**。舌が低位にあると気道を塞ぎやすくなるため口呼吸の習慣がつきやすく、睡眠の質を低下させ様々な病気を引き起こす可能性もあります。気道が狭くなりいびきも出やすく、睡眠時無呼吸症候群のリスクもあります。滑舌の悪化による発音障害、嚥下時に舌が正しく動かないことによる誤嚥や咀嚼の効率低下にもつながり、誤嚥性肺炎のリスクも高まります。低位舌の改善には**舌の筋肉トレーニングや舌の正しい位置を意識する習慣、嚥下の訓練が有効です。正しい姿勢、鼻呼吸も意識してみてください。**

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

秋保 ヴィレッジ
アグリエの森



介護職

秋保温泉に行った際には行ってみたいはどうでしょうか。農産物直売所やお茶を使った足湯フードコートなどがあります。秋保銘菓千日餅の生産工場も見ることができます。同じ敷地内には、大人も子供も遊べる公園や四季折々の花を楽しむことができるガーデンもあります。自然に触れ、美味しいものを食べて日頃の疲れを癒すには最適だと思います。

PTまいこが伝える 身体のこと

実は深い関係

筋肉と水分

理学
療法士



暑くなる季節は、熱中症の注意が呼びかけられますが、その予防には水分補給が欠かせません。そして、実は筋肉と水分には深い関係があることをご存じでしょうか。

人の体の水分は、およそ半分が筋肉に蓄えられており、**筋肉量が多い人ほど水分を保持しやすくなります**。逆に筋肉量が減ると、体内の水分保持力が下がり、脱水になりやすくなるのです。そのため、水分補給だけでなく、**日頃から筋肉を維持することが熱中症対策としても大切です**。

日常的な運動としては、かかとの上げ下げや足踏み、椅子からの立ち上がり運動などが効果的です。無理なく続けることが習慣化のポイントになります。

また、水分補給も一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯ずつこまめにとることが重要です。**動いて、飲むを意識しながら、暑さに負けない体づくりを始めましょう。**

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 ↑

あったかスタッフ 今月のひと言

お題 最近嬉しかったことは？

相談員



フルーツサンド

東京に遊びに行った際、あんばんで有名な銀座木村屋のカフェで、美味しいフルーツサンドを食べたことです。

ラム酒を染み込ませたデニッシュ生地のパンを使用しており、ケーキのようなとろける食感に感動しました。他にも気になるメニューがたくさんあったので、機会があったらまたお邪魔したいと思います。

介護職



成人式

最近嬉しかったことは、5月に行われた成人式に参加できたことです。地元の友達とたくさん話をしたり、後輩から花束をもらったり、一目惚れした振袖を着たり、とても楽しい一日を過ごしました。家族とも久しぶりにおしゃべりができて楽しかったです。ここまで育ててくれた両親にとっても感謝しています。



黒松

あったかの家
ホームページ
ブログ更新中

