

大根のお話 ～Part 3～

管理
栄養士



まだまだ寒さが続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？大根の話もPart3に突入いたしました。さて今回の大根の話は…

大根には**ビタミンCが豊富**に含まれています。ビタミンCは**コラーゲンの生成に欠かせない成分**です。コラーゲンは動物の細胞や組織をつなぎ合わせる接着剤の役割を果たしているたんぱく質の一種です。コラーゲンが不足すると、肌の水分量が減り老化が進みます。ビタミンCにはシミの原因となる**メラニン色素の生成を防ぐ働きもある**ため、若々しい肌を保つ効果があります。そして、大根の芽を摂取することにより**生活習慣病の予防につながる効果が期待**されています。かいわれ大根とは発芽したばかりの大根の新芽のことで、さまざまな種類が出ているスプラウトの一種です。

あったかの家で
提供している

大好評の手作り料理 今月の一品

大根を使ったレシピをご紹介します

◎豚肉と大根の煮物

豚薄切り肉 80～100g
大根 1/4本
だし汁 180cc
酒、みりん 各大さじ1.5
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ2～3
生姜 少々



～作り方～
大根は軽く下茹でしておくのと味の染み込みが良くなります。生姜はお好みです。おろしても薄切りでも。適当な大きさに切った大根と豚肉をさっと炒め、だし汁と調味料をいれて10～15分煮込んで出来上がり。

今月の健康トピック

インフルエンザ 予防とは？

管理者



寒さが本格化し、インフルエンザの流行が続いています。あったかの家でも例外ではなく年末年始にインフルエンザに罹患した方がおられました。

インフルエンザ予防には、手洗い、うがい、マスク着用など基本的な感染対策はもちろんですが、**十分な睡眠とバランスの良い食事**で**免疫力を高める事が大切**です。

インフルエンザの感染予防に効果があると言われている栄養素はビタミンDです。

ビタミンDは日光を浴びることで体内に合成されますが、冬は日照時間が短く、屋外に出る機会も減る為不足しがちです。その為**食事からの摂取も意識する事が大切**です。

鮭やサンマ、イワシなどの魚類、キノコ類、卵黄などに多く含まれていますので、毎日の食事に取り入れてみましょう。

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

四季折々のイベント

歯科衛生士



春には仙台青葉まつり。伊達政宗をはじめとする行列や華やかなすずめ踊りが見所です。夏には大イベント仙台七夕があり街が華やかに飾られ沢山の人が訪れます。花火祭も行われます。秋にはストリートジャズフェスティバル、街全体がステージとなる音楽祭です。冬には光のページェント、定禅寺通りが光のトンネルとなります。また仙台市博物館ではワクワク！冬こそ博物館も開催されます。歴史の展示物は勿論、ミニ凧作りやお琴に触れようなど色々なイベントを体験できます。

PTまいこが伝える 身体のこと

息を吐くだけで体が変わる？ 呼吸と姿勢の不思議な関係

理学
療法士



私たちは一日に約2万回も呼吸をしています。多くは無意識で行われ、姿勢の影響を大きく受けています。背中が丸まり、肩が前に出た「猫背姿勢」になると、胸が圧迫され、肺が十分に広がらなくなります。その結果、浅く早い呼吸となり、疲れやすさや肩こり、腰痛の原因になることも。

そこで**意識したいのが「息を吐く」こと**です。息をしっかりと吐き出すことで横隔膜が自然に上がり、腹筋が働き体幹が安定します。その後に吸う息は深く入り、姿勢も整いやすくなります。

おすすめは「**ふーっと長く吐く**」練習です。椅子に座り、背筋を伸ばして鼻から軽く息を吸い、口をすぼめてゆっくりと息を吐きます。お腹が少しへこむのを感じられれば理想的です。

呼吸は、体と心のバランスを整えるスイッチ。今日から少しだけ、息を吐くことを意識してみてください。きっと体の軽さを実感できるはずです。

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
- Point 2
- Point 3

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
ご自宅での訓練もサポートしリハビリの効果を最大化
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 仙台の美味しいお店を教えてください

らーめんまるさん中華

介護職



私がお勧めする仙台の美味しいお店は「らーめんまるさん中華」という所です。上杉にあり、あっさりとしたラーメンです。元々は山形のラーメン屋で、私の地元のラーメンに似ていてよく食べに行っています。私はワンタンメンが好きです。ふわふわのワンタンともちもちの麺がとても美味しいです。

定義山の三角油揚げ

看護師



定義山の三角油揚げは門前町で誕生したといわれています。普通のトーフをただ揚げただけの食品ではありません。油揚げ専用につくられた特別なトーフ。やや薄めの豆乳で作ったトーフをしっかり脱水し低温でじっくり揚げてふくらませ、最後に高温で表面をカリッとさせます。一度食べれば大豆の旨みがじゅわっと口いっぱいに広がりますよ。

デイサービス
あったかの家
黒松

あったかの家
ホームページ
ブログ更新中

