

ごみのお話

管理
栄養士



さて、春が一步ずつ近づいてきました。皆さまお変わりございませんか？

3月はごみについてお話したいと思います。

いまは昔、フレッシュ研修を受けて配属先が決まり失敗続きの慣れない仕事をしてた時の私のお話です。職場の先輩から課題を出されたのがこの「ごみ」でした。案が採用されたら〇食くらいでまずは出してみるからと言われ、当時の私はどんな作用があるのか、何の調味料が合うのか分からず下調べを懸命にしたのを覚えています。

ごみはアクが少ないので意外と料理がしやすい山菜です。自生しているほか栽培もされています。ごみの**食物繊維の働きで整腸作用**が期待できるほか脂溶性ビタミンであるβ-カロテンが含まれているので油と併せて摂取することで吸収効率が上がるため、炒め物や天ぷらとして食べるのがおすすめです。ほか、**ビタミンC、カリウム、カルシウム、葉酸**などの栄養素が含まれています。

あったかの家で
提供している

大好評の手作り料理
今月のお一品

ごみを使ったレシピをご紹介します

◎ごみの天ぷら

ごみ 適量
天ぷら粉 100g
水 160g

～作り方～
ごみをきれいに洗い、水気を取り茶色部分があれば切り落とす。市販の天ぷら粉で揚げて、天つゆや塩などお好みの調味料で春の味を食卓にいかがでしょうか？



あったかの家では春の味覚まつりというイベントで、山菜を味わっていただいております♪

今月の健康トピック

血圧を把握
しましょう！

代表



高齢者にとって高血圧の予防は、**健康寿命を守るうえでとても重要**です。高血圧は自覚症状がほとんどないまま進行し、脳卒中や心筋梗塞、心不全などの重大な病気を引き起こす原因となります。加齢により血管は硬くなりやすく、特に上の血圧（収縮期血圧）が上がりやすい傾向があります。しかし高血圧は日々の生活習慣で予防・管理が可能です。

減塩を心がけ（1日6g未満）、1日20～30分程度の**無理のない有酸素運動**を継続することが大切です。また、高齢者は脱水になりやすく血圧の変動を招くため、こまめな**水分補給**も欠かせません。さらに、家庭での**血圧測定**を朝（起床後）と夜（就寝前）に行い、記録することで、体調の変化に早く気づくことができます。

血圧を整えることは、元気で自立した生活を長く続けるための大切な土台になります。

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

真美沢公園
さくらコンサート



管理栄養士

あったかの家黒松に程近い場所に真美沢公園という場所があります。その場所で“真美沢公園さくらコンサート”が行われています。市民センターが主催しており、真美沢公園を美しくする会が共催です。演奏は本格的でOrchla木管五重奏団の皆さんが楽器を触らせてくれたり楽しい会話を来場者側に投げかけながらの進行なのであっという間に時間が過ぎてしまいます。

PTまいこが伝える 身体のこと

一步動くと気分が変わる
ドーパミンと
運動・食事の関係

理学
療法士



体を動かした後に気分がすっきりした経験はありませんか。それは、**やる気や意欲に関わる脳内物質「ドーパミン」**の働きによるものです。ドーパミンは行動のきっかけを作り、前向きな気持ちを引き出してくれます。

ドーパミンは運動によって分泌が促され、歩く、立ち上がる、体操をするなどの軽い動きでも十分効果があります。高齢になると動く機会が減りやすく、ドーパミンの分泌も低下しがちで、「何となくやる気が出ない」と感じやすくなります。

ドーパミンはチロシン（アミノ酸）から生成されるため、チロシンを多く含む食材（大豆、乳製品、チーズ、ナッツ、バナナ）は体の中でドーパミン作りを助けます。運動と食事を組み合わせることで、その効果はより高まります。

気分を変えたい時こそ、まず**一步動かし、しっかり食べる**ことが大切です。小さな習慣の積み重ねが、心と体の元気につながっていきます。

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！

あったかスタッフ 今月のひと言

お題 好きなスポーツ選手は？

スピードスケート
高木美帆選手

管理者



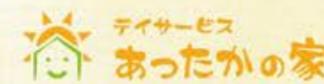
私の好きなスポーツ選手はスピードスケートの高木美帆選手です。高木選手は5歳の頃スケートをはじめ、金メダルや好成績をおさめています。「もっと早く滑りたい」という純粋な向上心を持っており「目標へ向かう過程が好き」と語る通り、強いメンタルを持っている所が素敵で尊敬しています。

小さな魔法使い
香川真司選手

理学
療法士



私の好きなスポーツ選手は、「小さな魔法使い」ともよばれている元サッカー日本代表の香川真司選手です。学生時代は仙台市で過ごし、その後は日本や欧州のクラブで活躍し、卓越した技術とポジショニングで人々を魅了する選手です。私は、学生時代に香川選手のプレイしている動画をみていました。



黒松

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