

アモール ニュース

2016年 10月号

2016年10月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

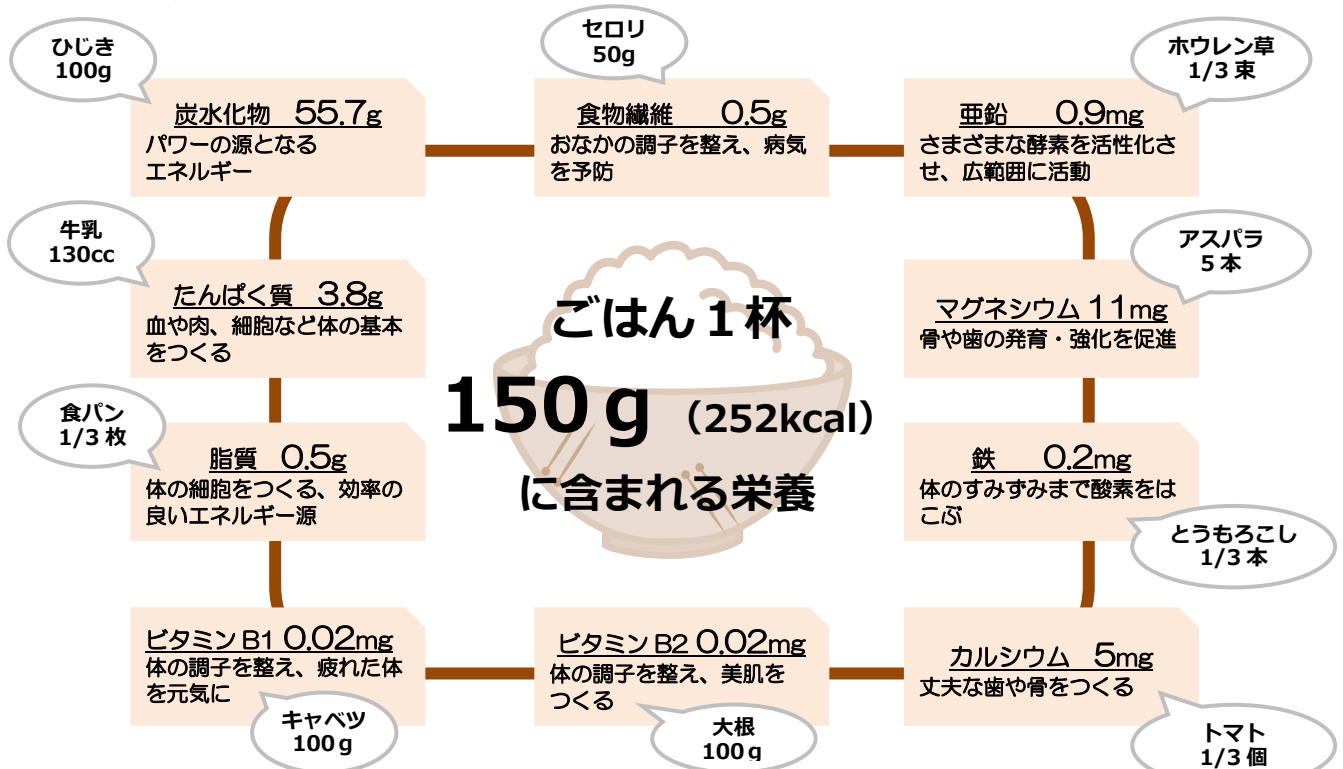


おこめのチカラ

おこめの収穫時期ですね！

季節のものを食べるのは栄養価も高く、健康によいと言われています。

白いごはん 1杯に含まれる栄養分がどれくらいなのか分かりやすくまとめました。実に様々な栄養が含まれていることが見て取れます。



ごはんを食べると太りやすい、糖質が・・・と思われる方も多いかと思いますが、適度に摂取することで健康を維持・向上できるのです。ごはんに含まれるでんぷんは、体の中でブドウ糖に変化し、エネルギー源として脳の働きを活性化する役割を備えています！また、お米は脳の状態を常に新しくするビタミンB1などを多く含む食材とも好相性。そのため健康的なごはん食を続けていけば、おのずと脳の働きが活性化するというわけです。おこめで健康、始めてみませんか？

管理者のひとりごと



私も基本、お米が大好きで、少しのおかずでたくさん食べられます。お米はパンよりもカロリーが低く栄養価も高いので米中心の食生活を心がけています。さらに健康とダイエットの為に、お米にもち麦を混ぜて食べています。もち麦の栄養価も高く、デブ菌を減らすという効果があるので、おすすめです。

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F **アモール訪問看護リハビリステーション越谷**

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00 (休日：土日祝日)

正看護師：4名、理学療法士：2名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2016.10現在)