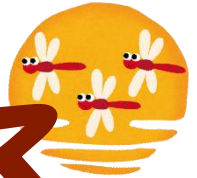


アモールニュース

2019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



秋の味覚で健康促進！

夏が過ぎ食欲も増す秋の到来です。秋の味覚は医学的にみても優れた食材となります。おいしく食べて健康促進につなげましょう！

1. 栗

栗は小粒ですが、豊富な栄養と、それに基づきさまざまな効能があります。食物繊維による便秘の解消、亜鉛による味覚障害の予防、ビタミンCによる風邪予防と美肌効果、カリウムによる高血圧の予防などが期待できます。



カロリーが高めなので
食べすぎに注意！

2. さつまいも

食物繊維だけでなく、美肌効果のあるビタミンCや、細胞の老化を防ぐビタミンE等、豊富なビタミンを含有しています。特にビタミンCはリンゴの10倍もあり、また熱にも強いので、加熱しても栄養が残ります。寒い季節にうってつけの食材です。



3. さんま

秋の魚の主演。青魚であるさんまには、DHAやEPAという脂肪酸が豊富に含まれています。DHAやEPAは脳の働きに効果があり、集中力を高め、ひらめきや記憶力アップにも役立ちます。「疲れがとれず、ボンヤリしてしまう」という方は、旬の脂がのったさんまの内蔵も食べるとさらに効果的です。



4. かぼちゃ

緑黄色野菜の一つであるかぼちゃには、βカロチン・ビタミンC・ビタミンE・カリウムなど栄養素がバランスよく含まれています。特にβカロチンは、粘膜を強化して風邪やウイルスに感染しにくい体を作ってくれます。また、体温を上昇させる効果がありますので、冷えによる免疫力低下を防ぐ助けになります。



訪問看護では、看護師がご自宅に赴き、医師の指示のもと医療処置を行うほか、健康課題を早期に発見し、医師と連携して病気の発症や重症化を防ぐお手伝いをさせていただきます。少しでも訪問看護に興味がありましたら、是非当ステーションまでお気軽にお問合せください。



管理者のつぶやき



朝夕涼しくなり秋の訪れを実感する今日この頃…。ますます食欲がアップしているのを実感します(汗) 秋の美味しいものに囲まれてたくさん食べたい気持ちは抑えるのはつらいところですが、無理に食べて身体に負担をかけるのではなく、自分にとっての適量を把握することが大切です。 「腹八分目」は世界でも、「Light suppers make long life.(軽めの夕食は長寿の源)」という言葉があるほど、よく知られる健康の秘訣。腹八分目を心がけて、今年の秋の味覚を堪能しましょう！

【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：5名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2019.10.1現在)