アモールニュース

2019年11月号

2019年11月発行　アモール訪問看護リハビリステーション越谷

ビタミンフルーツ「りんご」で健康!!

～りんごの成分～健康効果とおすすめの摂取方法～

あてはまる方は？

- ☑ 便秘気味な人
- ☑ むくみや太り気味の人
- ☑ コレステロール値が気になる人
- ☑ アレルギーなど体調を崩しやすい人
- ☑ 太り気味の人
- ☑ 疲労回復・栄養補給
- ☑ 血圧や血糖値が気になる人
- ☑ 風邪をひきやすい人
- ☑ 肌あれがある人

リンゴを１日に１個半～２個程度を食べて、毎日健康になりましょう！
（疾患により、食べ方や量も相談してください）

★リンゴに含まれる有効成分
- りんごポリフェノール
- カリウム
- ビタミンC
- 食物繊維
- 有機酸

りんごの効果

- ☑ 脳卒中や高血圧を予防する
- ☑ 心臓病の負担を和らげてくれる
- ☑ 悪玉コレステロール値をおさえることが出来る
- ☑ メタボ予防
- ☑ がん予防
- ☑ 腸内環境を整える

風邪予防！健康促

りんごの皮も一緒に取り入れて！

◆風邪をひいた？そんな時のりんごの効果的な食べ方

●"すりおろしりんご"

食欲が無いときや吐き気、
下痢症状があるときに効果的です。

●りんごジュース

「ストレートタイプ」がおすすめです！
濃縮タイプは、加熱処理の時に、果物の栄養素が変質してしまうことがあります。

●りんご＆蜂蜜／りんご＆しょうが

①りんご＆蜂蜜：
　蜂蜜は、のどの炎症にも効果があります。
②りんご＆しょうが：お湯割り、紅茶にいれて。
しょうがは、体を温めてくれる成分と免疫を高める成分が含まれています。

すりおろす時は、「陶器」や「プラスチック」のおろし器を使いましょう！

管理者のつぶやき

私事ですが、管理者になってからこの11月で1年が過ぎました。支えてくれた全ての皆様に感謝の思いでいっぱいです。たくさんの御縁と出会いとともに、大好きな訪問看護をできる喜びを噛みしめております。引き続きよりよいケアが提供できますようにスタッフ９名一丸となり、誠心誠意努めて参る所存でございます。今後ともアモール訪問看護リハビリステーション越谷をよろしくお願い致します！

【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：5名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2019.11.1現在)