

# ぷく いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

## 免疫力を上げて元気に過ごそう！

蒸し暑い日が続いています。室内にいても脱水症には、気を付け一日1,500ccを目安に小まめに水分補給を行うよう心がけましょう。

今月は、免疫力を上げるおススメ食材について食べ方のコツをご紹介します。

### 食べ方①

#### ヨーグルトは空腹時を避けて食後に食べる。



乳酸菌は胃酸に弱いので空腹時を避けましょう。

食後30分以内に食べましょう。

毎日とり続けましょう。

### 食べ方②

#### きのこは少量ずつでも毎日食べる。



きのこはβグルカン等、免疫力向上に有効な成分の宝庫です。特にシイタケにあるβグルカンには、ガンの再発や転移予防に効果があると言われてています。又、豊富な食物繊維には整腸作用があります。

### 食べ方③

#### バナナは冷凍すると効果増。



冷凍すると抗酸化作用のあるポリフェノールが増えます。

青いバナナ；善玉菌のエサになり腸の強い味方です。

皮に黒い点があるバナナ；白血球を増やしてくれます。

### 食べ方④

#### ブロッコリーは茎まで食べる。

ブロッコリーは免疫力アップの有力選手。

よく噛んで食べれば抗酸化作用が約3日間持続す。

特に強い解毒作用や抗がん作用も期待できます。

#### 完熟トマトは油と一緒に摂る。

トマトに含まれるリコピンは、油と一緒に摂ると吸収率がアップ。トマトのリコピンは熱にも強いので炒め物にしても効果的です。



# 今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレに  
チャレンジ！



## 問題1

### ひまわり畑でかくれんぼ

下の絵の右と左では3カ所違うところがあります。探して下さい。

ひだり



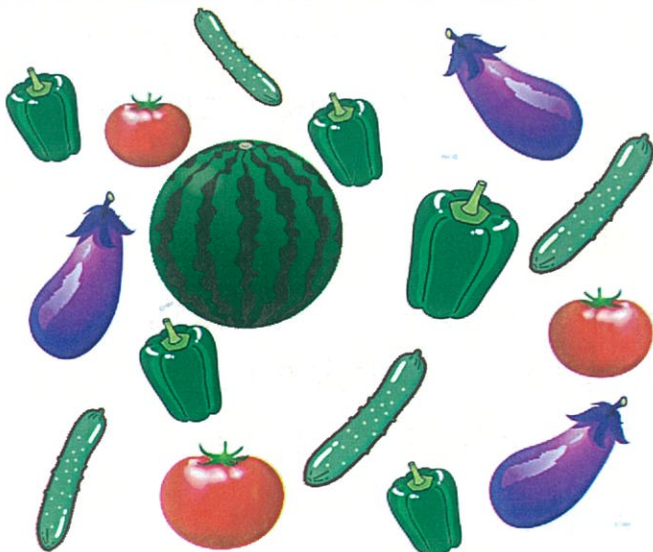
みぎ



## 問題2

### 採れたての夏野菜

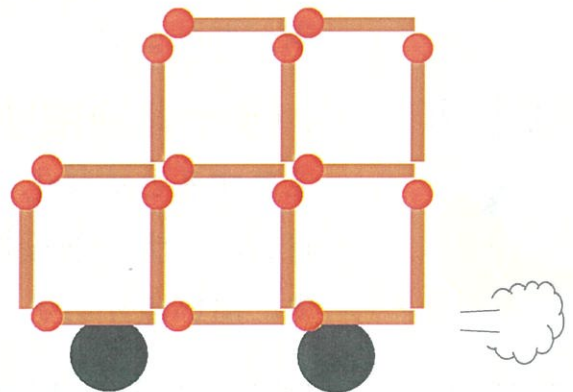
夏野菜が沢山採れました。一番多いのは何？



## 問題3

### マッチ棒パズル

マッチ棒で作られた車があります。  
マッチ棒3本動かし、行き場所を示して下さい。



## 6月号の答え

### 問題1 (四字熟語)

- ① 春夏秋冬 (しゅんかしゅうとう)
  - ② 一期一会 (いちごいちえ)
  - ③ 眉目秀麗 (びもくしゅうれい)
  - ④ 孤軍奮闘 (こぐんふんとう)
  - ⑤ 義理人情 (ぎりになじょう)
- 「ちよとつもうしん」が余ります

### 問題2 (熟語組立パズル)

- ① 言+秀、道+寸 (誘導)
- ② 言+己、今+心 (記念)
- ③ 糸+色、夫+夫+貝 (絶賛)
- ④ 木+月+月、口+十 (棚田)

### 問題3

- ① 12    ② 4    ③ 46

### 第4問

1本動かすと「西」になります

