



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！

やっと夏らしくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

今月は先月に続いて免疫力を上げるおススメ食材について食べ方のコツパート2をご紹介します。

食べ方⑤



食べ方⑥



食べ方⑦



食べ方⑧



食べ方⑨



ふく

いつ福しませんか

玉ねぎは切ったあと、15分置く

玉ねぎやネギに含まれているアリシンという成分は、殺菌作用や血行促進効果を高めます。切って15分置き空気にさらすことでその加熱にも強くなります。又、アリシンはビタミンB1が多い豚肉と一緒に摂ることで疲労回復や集中力維持に効果的と言われています。

ごぼうは皮をむかずに食べる

ごぼうのアクは身体の細胞を傷つける活性酸素を除去する抗酸化作用を持っています。ごぼうはついた泥を落とすと皮を剥かずに食べましょう。また、下ごしらえのアク抜きは水で流す程度にしましょう。

ニンジンは皮ごと葉も食べる

ニンジンにβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護します。ニンジンの葉には、ビタミンAと根の5倍のビタミンCが含まれています。油を使い調理することで吸収が良くなります。

シソは、ジュースでたっぷり摂る

シソには、アレルギー症状を軽減させるロズマリン酸と免疫機能を調整するルテリオンという成分が含まれています。毎日の食卓に薬味として取り入れるほか、シソの葉を煮出してジュースにするのもおすすめです。

肉はいろいろな種類を摂る

肉はタンパク質が豊富で様々な細胞に必要な栄養素を持っています。

牛のひき肉や肩肉、豚のレバーには亜鉛が豊富です。亜鉛は、リンパ球のT細胞に働きかけ病原体への抵抗力を高めます。

豚や鶏のレバーには、鉄分が豊富です。鉄分は、酸素を身体の細胞に運ぶ助けがあり、ビタミンCと一緒に摂ると吸収力が上がります。体の細胞に酸素が充分に行き渡っていると体力や免疫力アップに期待が持てます。

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

問題1

並び変えて四文字熟語

ヒントを基にひらがなを並替えて四文字熟語を作りましょう。

- | | | | | | | |
|------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
| ① なほとくいうざん | ② さたんんこいきう | ③ いききんんおへ | ④ いどんんううしけ | ⑤ しいんんいせせ | ⑥ うんんんそこてり | ⑦ いんんききおへ |
|------------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|

熟語
余つはた?
運動神經
天孫降臨
誠心意臨
平心意溫
参勤交溫
性別氣溫
平均不代
東均氣問
東均氣溫
東南南北

リスト

アマビエ塗り絵



アマビエは「今年から六年は諸国豊作だ。しかし、病が流行したら早々に私の姿を写し、人々に見せなさい」と予言したと言われています。好きな色を塗ってお守りにしましょう。

皆で脳トレに

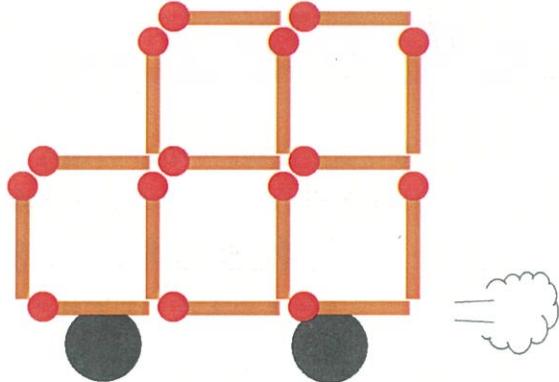
チャレンジ！



問題2

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4本動かすとハサミができます。
さて、どのように動かせばよいでしょうか。



6月号からの同じ車を使っての三部作
実際にマッチ棒などを動かして試して下さい

7月号の答え

問題1



問題2



5コ



4本



3本



3コ

問題3

下のように3本動かすと品川と読みます。

