だんらんご利用者様・ご家族様

No.81

だんらん福祉用具貸与販売事業所
管理者　村松 明日美

春風の心地よい季節となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。
さて、今回は**免疫力を高める生活**についてお話しをしたいと思います。
新型コロナウイルスが猛威をふるっている昨今ですが、予防に努めることも大切です。

免疫力を高めるには、腸内環境をよくすることが良いと言われています。**免疫力を高める**ためには、**①栄養バランスの良い食事　②規則正しい食事**　をとることです。食生活が乱れると腸内環境も乱れがちになるということですね。

免疫力を高める食品として**発酵食品**、**食物繊維**、**オリゴ糖**は腸内環境を整える働きがあり、豆、肉、乳類などの**たんぱく質**は免疫細胞を活性化させる働きがあります。
また、ワインやコーヒーなどに多いポリフェノール類、青魚に多く含まれる n-3 系多価不飽和脂肪酸、ビタミン C やビタミン E、体の中でビタミン A に変わるβカロテンなども、免疫力を高める効果が期待できます。その中でも特に免疫力を高める効果が高いとされている食品は、**きのこ**と**発酵食品**です。

【　きのこ　】

腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。きのこに含まれる食物繊維であるβグルカンという成分は、消化吸収されずにそのまま、腸の免疫細胞に作用するので、免疫力を高める効果があると言われています。
さらに、**がん予防**や腸内環境を改善し**便秘を解消**する効果もあります。

【　発酵食品　】

腸内にはたくさんの腸内細菌がいます。善玉菌が増えると腸の働きが良くなり、反対に悪玉菌が増えてしまうと腸内の環境が悪くなります。
ヨーグルト、**納豆**、**味噌**、**醤油**、**漬物**などの発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。

免疫力は、年を取るにつれて低下します。免疫力を高めるためには、バランスの良い食事を摂ることが大切ですが、**体を動かす**、**ストレスをためない**、**十分に休む**などもとても大切です。

･･･お知らせ･･･　　メルカリにて中古商品販売中！

メルカリにて、モデルチェンジ等で廃盤になった介護シューズや飲食店で使用していた調理器具などを低価格にて販売中です。
春になり外へ出掛ける機会も増えるこの季節。いつもの靴ともう１足、２足とあるとおしゃれにも幅が広がり、お出掛けも楽しくなるのではないでしょうか。
また、だんらんの事務所でも中古商品を取り扱っておりますのでお気軽にお立ち寄りください。

雪詩慕雲　上越店　　10:00～18:00(L.O17:30)
貸切空間で大切な人と楽しい時間を…
閉店後からの貸切も OK◎

お誕生日会や長寿祝い、結婚式の二次会等のお祝いの席や会食会などでの貸切など様々な用途での貸切可能です！日中の貸切も可能。まずは、ご相談ください<(_ _)>

上越市大豆 1-12-60
TEL　025-526-2525
携帯　080-8842-2828
(村松)

お知らせ掲載募集中

このお便りに掲載を検討したい方おりましたら、ご連絡ください。

だんらん福祉用具
貸与販売事業所
TEL025-530-3657