

みなさん、こんにちは！ やっと夏の暑さから解放され“食欲の秋”となりました。
昔から食卓にサンマがのぼる季節になると、夏バテや肩凝り、腰痛が治ると言われています。今旬のサンマ…今年は大不漁と言われています。私の大好きなサンマの塩焼きに出会えるか心配です。まさか…大根おろしとカボスだけになりませんように(@_@;)

腸内環境を整え、腸を元気にする **食べ物**

いい食が
いい腸と人生を
つくります！

◆日本の発酵食◆



発酵食品はまさに「食べる善玉菌」。食材を乳酸菌や麹菌などで発酵させて作ることで善玉菌が豊富に含まれ、腸内細菌をバランスよく増やすのにもとても有効です。納豆、漬け物、酢、みりん、鰹節など日本には伝統的な発酵食品がたくさんあり、日本人の体との相性もバッチリ！

◆ネバネバ3兄弟◆



納豆、長いも、オクラ…3つの食材に共通するネバネバ成分の『ムチン』は、体から出る粘液のほぼすべてに含まれる成分で口や鼻、目、胃、腸などの粘膜を守っています。食物繊維の多い食材は、胃や腸をゆっくり通過するので腹もちが良く、糖の吸収を抑えてくれるのでダイエットにぴったり！

◆酢キャベツ◆



キャベツには水溶性と不溶性、両方の食物繊維がバランスよく含まれ、腸内環境を整えてくれます。酢も腸の健康を保つ栄養素や、善玉菌のビフィズス菌のえさになるグルコサミン酸も豊富に含まれています。酢キャベツは時間をおくと発酵して乳酸菌が増えていきます。

◆朝のコーヒー◆



コーヒーを飲むと、ガスとリンという胃酸分泌を促進するホルモンや、消化酵素の分泌を促してお通じを整えるコレシストキニンというホルモンが分泌され、腸の働きを促進します。香りに含まれる成分には腸の免疫を元気にする働きがあると言われています。

認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



法則に従って？に入る数字を答えてください。

※ 答えは裏面へ

	1		3		3			
3	8	4	2	6	1	4	?	2

ヒント：まわりの数字をよく見てね！

腸を健康にし、免疫力を高める7つの習慣

腸内環境を整えるために、食に加えて生活習慣も再点検しましょう。腸の中には免疫に関わる物質がたくさん存在しています。腸を健康にすることで免疫力も高まるのは大きなメリット。腸が喜ぶ習慣を毎日の生活にぜひ取り入れてください。

- 1 1日数回の深呼吸
- 2 毎日8,000～10,000歩のウォーキング
- 3 よく笑う
- 4 朝日を浴びて体内時計をリセット
- 5 お風呂でよく温まる
- 6 毎朝のラジオ体操
- 7 コミュニケーション



おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！

◇介護者同士の交流ができます！

◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

10月15日(火) 9時30分～11時30分
高南コミュニティセンター

11月19日(火) 9時30分～11時30分
田原農村総合管理センター



【南部包括からの耳より情報】



ほお～い！
あれ これ そこいら中
つながるかあ～！

人とのつながりが地域の未来を変える！
袋井南部つながり部・交流編を開催します。

日時	11月15日(金) 13時30分～15時30分
会場	豊沢ふれあい会館
内容	・認知症の正しい理解と予防 ・居宅介護支援事業所紹介 ・顔合わせ交流会
対象	袋井南・高南・豊沢・田原地区在住 で地域の活動をされている方や 興味のある方

まだ知らない誰かと知り合えたらもっと豊かな生活ができるかも？

新しい情報を知ることができたら誰かの役に立てるかも？

・・・なんて思ったことはありませんか？

みんなが手を取り合ってつながり合える“袋井南部”をつくりましょう！

＜申込 袋井南部地域包括支援センター ☎ 42-7939＞

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ



正解は？ 9