

「医者が教える 体にいい食べ物」

1. オリーブオイル

(糖質に加えるだけで血糖値の上昇を抑えられる)
パンや pasta などの糖質にオリーブオイルを加える事で血糖値の上昇が抑えられることもわかっています。そのままスプーン一杯のんでもいいし、様々な料理の調味料としてエキストラバージンオイルを積極的に使って下さい。



2. ナッツ (無塩、無添加)

ナッツ (クルミ、アーモンド、カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、ピスタチオ) 等のナッツ類には、ビタミン、ミネラル食物繊維、不飽和脂肪酸など体にいい成分が詰まっています。糖尿病や心疾患をはじめ、様々な病気を予防し長生き出来る食べ物、ナッツをたくさん食べましょう。



3. ワイン (老化防止、長寿につながる数多くのデータがある)

ポリフェノールをたっぷり含んだ赤ワインは強い抗酸化作用を持っています。白ワインはミネラル成分の影響でやせる効果があることがわかっています、どちらも血糖値を下げます。夕食にワインを飲めば翌朝の空腹時血糖値は低くなります。



4. チョコレート

(カカオ70%以上ならポリフェノール満載の健康食品)
チョコレートの原料であるカカオはポリフェノールの塊。非常に強い抗酸化作用を持っていて世界1位や2位の長寿のかたは2人ともチョコレートを食べていました。
(ただし、カカオ含有量70%以上のもの)

5. 大豆

(AGE や尿酸値を下げる最強の植物性タンパク質)
健康を考える上で大豆は完璧な食べ物です。大豆に含まれているイソフラボンは抗酸化物質であるポリフェノールと同じような働きをし、悪玉物質 (AGE) を下げる、尿酸の上昇を抑える事もわかっています。
豆腐や納豆といった大豆製品を毎日食べましょう！
牛乳のかわりに豆乳を飲むのもおすすめです。
(プレーンタイプの豆乳)

参考文献「医者が教える体にいい食べ物」
牧田 善二 先生

感染委員会よりお知らせ

日頃より当施設の感染対策にご理解・ご協力ありがとうございます。
大変ご迷惑をおかけしてはいますが、ご理解・ご協力をお願い致します。
11月1日より下記の内容で一部面会を緩和することとなりましたのでお知らせいたします。また該当しない方は今まで通りガラス越しとなりますので、宜しくお願い致します。

面会日は水・木・日

時間は14:00~16:00までの予約制です。

※面会緩和対象者

- ①面会前2週間の検温確認 (用紙は準備できます)
- ②コロナワクチン接種2回摂取済証明書持参
- ③面会者2名までとします。
- ④面会場所は面会室となります。
- ⑤県外の方においては、72時間以内のPCR検査陰性証明書が必要となります。

※上記内容は委員会で定期的に話し合いを行い変更になる可能性もありますので詳しくは電話連絡等での確認をお願い致します。

シルバータウン加治木ホームページ

行事等の報告はホームページの「シルバータウン便り」にも載せています。ぜひ、ホームページもご覧になって下さい。下記のアドレス若しくは「シルバータウン加治木」で検索して下さい。
シルバータウン加治木ホームページ
<http://kajiki-shokikai.jp/silver-t-k/>



ご家族様へ

施設や職員に対し、ご利用者様やご家族様からのご意見・ご要望をお待ちしております。
どんな些細な事でも構いませんのでお聞かせ下さい。

11月カレンダー

1 月	お弁当の日	1 6 火	
2 火		1 7 水	館内清掃 2 F
3 水		1 8 木	研修報告会・館内清掃 1 F
4 木		1 9 金	
5 金		2 0 土	
6 土		2 1 日	
7 日		2 2 月	
8 月		2 3 火	入退所判定会
9 火	入退所判定会・感染委員会	2 4 水	2 F おやつレク・消防訓練（夜間想定）
1 0 水	歯科指導・栄養委員会	2 5 木	
1 1 木	誕生会・移動床屋3F	2 6 金	
1 2 金	移動床屋 2 F	2 7 土	衛生委員会
1 3 土		2 8 日	
1 4 日	入所お茶会	2 9 月	デイお茶会
1 5 月		3 0 火	デイお茶会

