2024.10月



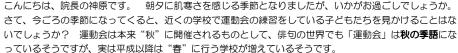
養生だより

発行/YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都月黒区洗足 1-17-7

a 03-6452-3682 ホームページ https://www.yojo-reha.com/

Eメール yojo.houmon@gmail.com





ベネッセ教育総合研究所が全国の小学校に行った調査によると、昭和60年ではおよそ7割の小学校が秋に 運動会を行っていましたが、それが27年後の平成24年の調査では、春が44%、秋が54%とほぼ同じ くらいに。 これには地域によってもかなりの差があり、北海道や東北では春に開催する学校がおよそ7割、 その他の地域では秋に開催する学校がおよそ7割と逆転しているそう。 梅雨がないといわれる北海道では、 逆に秋の天候が荒れやすかったため、以前から秋よりも春に開催する学校が多かったのだとか。

近年では秋の台風シーズンを避けたり、クラス替えをした新しいクラスで運動会の練習を経てクラスの結束 を深められるといったメリットもあることから、全国的にも春に行う学校が少しずつ増えているという話も 耳にします。 さて、運動会の開催は春と秋のどちらが全国的に見て多いのでしょうか? 気になるところ ですね。 昔からある運動会ですが、このように時代とともに少しずつ変化しているようです。 それでは、 季節の変わり目ですので風邪など引かれませんようお過ごしください。 院長神原正悟

意味を勘違いしやすい慣用句 「どおり」と「どうり」

A:×「彼はかつて高校球児、どおりで 野球が上手いわけだ」

B:O「彼はかつて高校球児、どうりで 野球が上手いわけだ」

【解説】

会話の中ではあまり気になりませんが、「どおり」 と「どうり」は違う意味の言葉になるため、文字にす るときは注意が必要です。「どおり」は漢字では「通 り」になり、同じ状態・そのままであるという意味で、 「今まで通り」「予想通り」などのように使われます。 一方、「どうり」は漢字では「道理」になり、理由が わかって納得するという意味で、「ここは標高が高い、 どうり(道理)で涼しいと思った」などの ように、主にそうなる理由とセットで 使われます。

スタッフ伊藤の ボランティア レポート



先日、伊藤家から中学3年生の長男も一緒に 「ふれあいサロン ピヨピヨ」に参加!当日の様子 についてご報告させていただきます。

「体験活動に参加しよう!」というテーマでボ ランティア等に参加し、体験レポートを提出する という学校の夏休み課題があり、皆さんのご承諾 を得て今回参加させていただきました。

当日は区の職員の方も参加。思春期真っ只中 の本人はほぼ言葉を発せずでしたが(笑)、心温か い皆さんに囲まれ、

ステップからリボンを 用いたメイポールダンス など皆さんと一緒に取り 組みました。

無事、レポートも提出 長男 できたようです。

ありがとうございました

乳酸菌パワーで 健康生活を送ろう!

近年、日本人には"大腸ガン"が急増しています。 また、胃 ガンなどの原因になる"ピロリ菌"にも半数の人が感染している とも言われています。 そんな中、乳酸菌には "腸の免疫力を強 くしてくれる効果"や"ピロリ菌を攻撃する効果がある"と言わ れ注目されています。 そこで今回は、胃腸の強い味方「乳酸菌」 のお話をさせていただきます。

【乳酸菌の種類】

人間の身体にとって身近で重要な3種類の乳酸菌をご紹介します。

<u>「シロタ株」</u>…生きたまま腸内に届く菌で、人間の身体にとって有益な菌を増やし、悪い菌を減らす働きを

「乳酸球菌」…牛乳や乳製品に多く見られるほか、漬物などの植物性発酵食品などにも含まれています。 「ピフィズス菌」…腸の働きを良くする整腸作用、病原菌をはじめとした有害な菌の増殖を抑える作用があり、 代表的な善玉菌として知られています。

【乳酸菌は腸内でこのような働きをしてくれています】

・便通の改善・コレステロール値の低下 ・免疫力の向上 ・アレルギー抑制効果 ・美肌効果

【乳酸菌を含む主な食品】

乳酸菌を多く含む代表的な食品の一つが「**ヨーグルト**」です。 ヨーグルトに加えられてい る乳酸菌の種類としては**「ビフィズス菌」「ガセリ菌」「フルガリクス菌」「シロタ株」**などが挙 げられますので、いくつかの商品を試してみて自分の身体に合った乳酸菌を見つけてみましょ



【乳酸菌を増やす作用がある主な食品】

腸内の乳酸菌を増やすには、乳酸菌を含む食品を摂取するほか、乳酸菌のエサとなる食 品を摂取して増やす方法があります。 乳酸菌のエサになるのは主に「オリゴ糖」と「食 物繊維」なので、この2つを意識して取り入れるとよいでしょう。

くオリゴ糖を含む主な食品>

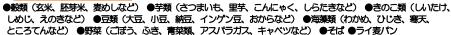
<食物繊維を含む主な食品>

- ●大豆などの豆類 ●たまねぎ ●ねぎ ●にんにく ●ごぼう ●プロッコリー
- ●アスパラガス ●カリフラワー ●アボカド ●バナナ など









これから本格的に感染症が流行する季節がやってきます、乳酸菌パワーを利用して元気に乗り越えたいですね

食卓にもう一品! 簡単健康レシピ

材料 (2人分)

栄養価(1人分)

/	•
• かぼちゃ300g	1
• 卵 M 玉 ク 個	
・ブロッコリー30g	(
・ミニトマト・・・・・20g ・食パン・・・・20g	
(a) フレンチドレッシング	
····大さじ1と1/2	(

(a) 粉チーズ・はちみつ、各小さじ1 3: 小さいボウルに (a) を入れて混ぜ合わせる。 (**ヨーグルトディップ)** 無類ヨーグルト・マヨネース

..... 谷大さじ2

●エネルギー · · · · · · · 390kcal

カルシウム・・・・・・86.5mg ●ビタミン C · · · · · · · · 28.0mg ●ビタミン E······10.7mg

ヨーグルトディップ添え 温野菜サラダ





- ①:かぼちゃはラップで包み、電子レンジで加熱したら一口大に切 る。 ブロッコリーは小房にしてゆでる。 卵はゆで卵にして 輪切りにする。
- ②:食パンは一口大に切る。 ミニトマトは半分に切る。
- **④:**器に**①**と**②**をのせて上に**③**をかける。 ディップの材料を混ぜ 合わせ別に添える。

ワンポイント!

トマトとかぼちゃには、健康に欠かせない**ビタミ** ンCとビタミンEが多く含まれています。 また、 **卵**もビタミンEが多い食材で、さらにカルシウムの 吸収を高めるビタミンDも豊富に含まれています。



