

医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま

あおやま通信

毎年のお話ではありますが暑い日が続いております。平成29年8月3日の広島地方気象台の発表によると、今のような気温の高い日は少なくとも2週間は続くそうです。
暑い日で怖いのは熱中症です。農作業や地域の活動などの外作業や長時間の外出。そして家の中に居る場合でも油断はできません。日陰での休憩、水分補給や冷房を効かせるなどの対策を行うなどして十分にお気をつけて下さい

夏祭り

7月30日に夏祭りを行いました。今年のテーマは「楽」ということでしたが、御来場いただいた皆様は「楽」しんでいただけでしょうか。テーマに反して職員は「努」を日々積み重ねながらこの日に向けて準備を進めておりましたが、御来場いただいた皆様が帰られる時の表情を見ると「安」を感じる事が出来ました。



今年の歌手(?)の二人です。仮装はバッチリですが人数を前にして歌う事について大変緊張していました。写真はステージ前の最後の(?)笑顔です。



ここ数年登場している「かき氷」と「焼きそば」です。何を提供するかは毎年会議のうえで決めるのですが、今年はすんなりと決定しました。やはり慣れたものの方が自信を持って提供出来ます！



意外と、と言っただけですが看板作製はいつも気合を入れて作成しています。一筆入魂です！

兩名とも始まる前は緊張していましたが、始まってみるとしっかりとやってくれました。



毎年恒例の職員による楽器演奏ですが、全員が揃って練習できた日が殆ど無いなかでの本番となりましたが、いかがでしたでしょうか？

～栄養課便り～

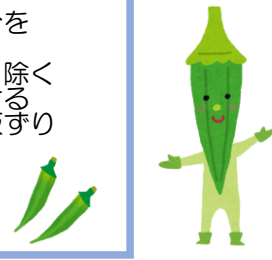


真夏の日差しがざらざらと照りつける日が続いておりますが、夏バテなどはされていませんか。今月は8月の旬の食材、『オクラ』についてご紹介したいと思います。

オクラといえば特有のヌルヌル・ネバネバが特徴で、この粘着質が夏バテ予防には有効だといわれています。オクラなどのネバネバ食材に多く含まれているムチンは、タンパク質を分解する酵素をもち、消化吸収のサポートをする栄養素です。そのため疲労を回復させる効能が期待できます。しかし、ムチンは熱に弱いという弱点があります。せっかくの栄養を効率よく摂るためにも、できるだけ過熱をひかえて生で食べることをおすすめします。オクラのネバネバ成分には、他にもガラクトサン、アラバン、ペクチンなどといった食物繊維が含まれています。食物繊維には整腸作用があり、便秘を予防・解消する効果があるとされています。さらに、ペクチンにはコレステロールを抑制する作用があるので、血糖値が高い方には積極的に摂っていただきたい栄養素です。その他にも、オクラには「カルシウム」「鉄」「カロチン」「ビタミンC」などが多く含まれており、野菜の中でも高い栄養価を誇ります。疲れやすい夏の健康管理にはピッタリの食材です。

●美味しいオクラの選び方
しっかり濃い緑色をしていて、うぶ毛が均一にピシリとおおっているものを選びましょう。角が茶色くなっているものは鮮度が悪いか、育ち過ぎている証拠で、味が落ちます。また大き過ぎるものも、苦みがあり味はよくありません。

●オクラを生で食べる時は・・・
1、生オクラのヘタの部分やガクの部分をしっかり取り除く
2、さっと水洗いをして汚れなどを取り除く
3、生オクラに塩をパラパラとふりかける
4、まな板の上でコロコロと転がし、板ずりをする
5、水でさっと洗い流す



管理栄養士：奥崎 成美

通信担当 支援相談員：保手濱和樹
中本 昌志