

越谷なごみの郷だより

けなきやお菊めん

2020
VOL.1

7

Summer

管理栄養士 便り



これまでいろいろな身体にいい食材をご紹介してきましたが、今回が一番すごいかもしれません。そう「納豆」です！健康効果・美容効果・手軽さ・コストパフォーマンス、それら全てにおいてこんな食品が他にあるでしょうか！？今回は日本が誇る「納豆」についてご紹介します！！



「納豆」は大豆を煮てから納豆菌を発酵させたものです。納豆菌は熱に強く、100℃の熱湯でも生きている程強いのです。また胃酸にも強いので、生きたまま腸に届きます。この強さが「納豆」の魅力でもあり、健康にいい理由にもなっています。納豆菌の多さも「納豆」の健康効果を支えている要因にもなっており、納豆 100g の中に 1000 億個もあるとされています。

粒納豆とひきわり納豆の栄養の違い

スーパーに並ぶ納豆は大きく分けて2種類。「粒納豆」と「ひきわり納豆」です。実は、種類によって多く含まれている栄養に違いがあります。摂りたい栄養に応じて選ぶのもいいですね！



【主な栄養素】

ビタミンB1・ビタミンE
ビタミンK・カリウム・リン

ひきわり納豆



【主な栄養素】

ビタミンB2・カルシウム
マグネシウム・鉄分・亜鉛

粒納豆

「ひきわり納豆」は製造過程で大豆の皮を取り除いていますので、「粒納豆」と比較すると食物繊維とポリミアンが少なくなります。ポリミアンは動脈硬化に効果があると言われています。「ひきわり納豆」は大豆を挽いていますので、1粒が細かくなり消化に良いと言われています。また挽いたことにより、表面積が「粒納豆」よりも多くなるため、納豆菌が作る【ナットウキナーゼ】が多くなるという魅力があります。そのため、「ひきわり納豆」の方が栄養を吸収しやすくして栄養価が高いと言われています。

納豆の効果・効能

- ① **心筋梗塞や脳梗塞を予防！【ナットウキナーゼ】が血栓を溶かす**
- ② **ダイエットや糖尿病にも！血糖値の上昇を抑える効果**
- ③ **アンチエイジング効果あり！美容にも◎**
- ④ **骨粗しょう症予防にも！**
- ⑤ **記憶力アップ！試験の前や物忘れに◎**
- ⑥ **花粉症にも効果あり、免疫力もアップ**

効率的に栄養を取り入れるレシピ ～キムチ納豆サラダ～

【材料】

納豆・・・ひきわり納豆 100g
(2パック分)
白菜キムチ・・・50g
リーフレタス・・・1 / 4株
ミニトマト・・・4個
小ネギ・・・適量
ごま油・酢・醤油・・・各小さじ1



【作り方】

- 1、レタスは手で食べやすくちぎる。ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。ごま油、酢、醤油を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る
- 2、納豆とキムチを混ぜる。
- 3、お皿にレタスとミニトマトを盛り、2をのせ、ドレッシング、ネギを散らして完成！



匂いが苦手という人も確かに多いです。しかし、それを克服しても余りある納豆パワー！今回は効率的に「納豆」の栄養を体に取り入れる食べ方としてキムチ納豆サラダをご紹介しました。一つだけご注意。。食べ過ぎは痛風の高リスクが高くなりますので、1日1パック程度にして下さいね。

デイサービス 便り



デイサービスでは、コロナ渦の影響により室内での活動が多くなっています。身体を動かす体操や歩行訓練はもちろんの事、頭を使う脳トレーニングも数多く行っています。今回はその中から選りすぐりの問題を Let' s challenge!!



下のひらがなを並び替えて意味のある言葉にしてください

うもたもろ

やぐめかひ

んきかあず

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

きんびだご

におとはそ

おゆなんき

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

□ □ □ □ □

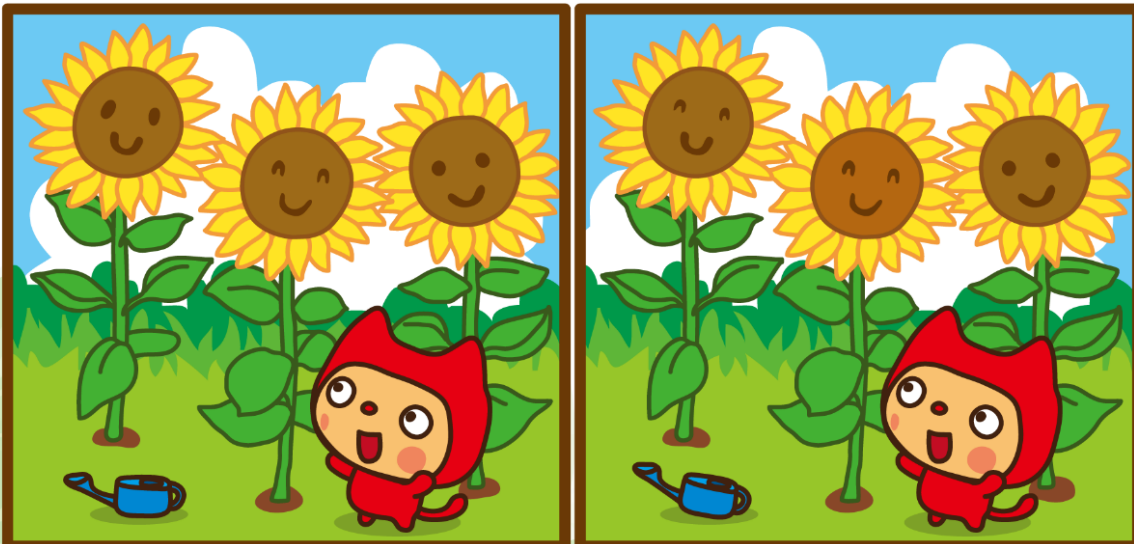


カタカナの表の縦・横・斜めの列から鳥の名前を10個見つけて丸で囲んで下さい

ゾ	ツ	バ	メ	シ	シ	ア	ダ	ト	コ	タ	ヲ	ソ	フ	ホ	ヤ	ツ
ン	ス	ワ	ス	カ	ラ	ス	プ	フ	ペ	ハ	コ	ア	キ	ゴ	レ	ル
ス	ウ	ジ	ポ	サ	ユ	ガ	メ	ク	ム	ヤ	ロ	ウ	セ	ミ	ホ	ヨ
ズ	エ	ザ	ラ	ウ	ピ	ウ	イ	ロ	デ	ハ	ク	キ	ノ	ク	オ	チ
メ	ザ	ワ	ハ	ヨ	セ	グ	ル	ウ	レ	ア	グ	ポ	フ	ト	ケ	マ
オ	パ	ア	ズ	ト	リ	イ	ギ	テ	ケ	モ	ン	ヒ	ゲ	カ	リ	ツ
カ	エ	ホ	ト	ト	ギ	ス	イ	ソ	ペ	ン	ギ	ン	ヨ	ゼ	サ	コ



右と左の絵から7個間違いを探してください。



皆さんは出来ましたか？出来なくても「考える」という事が一番大切です！（解答は最終ページ）

コロナ禍と女性リーダー

浦田 光雄

世界中の人々に襲いかかる新型コロナウイルスは、まだまだ感染者を増やし続けています。各国政府は対応に大奮です。そんな中、ニュージーランド政府は感染拡大を阻止し、五月二十三日以降国内新規感染者はゼロ、六月八日には、行動規制を解除、世界に先駆けて市民生活と経済活動を正常化させました。この国では、もはや「三密」を守らなくてもよいのです。再発を防ぐためレベル1の規制は続けるものの、人々がどこで何人集まろうと、ソーシャルディスタンスすら守らなくともよいのです。

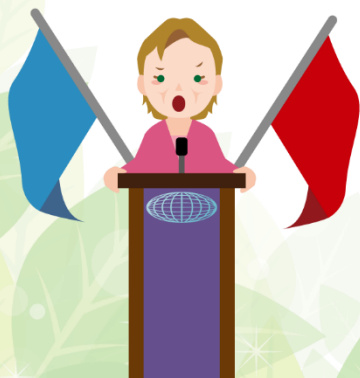
こういう結果を出したニュージーランドの指導者は、ジャシンダ・アーダーン首相、三十九歳、同国では最年少の首相で、女性としては三人目です。成功のカギは、強いリーダーシップを発揮して、経済より健康を優先し、早めの果敢な科学的措置を取ったことと、首相自ら国民に明確・詳細な情報を伝えると共に、国民の団結と協力を呼びかけ、国民の強い信頼を得たことです。

北半球では、台湾がコロナ優等生と言われています。昨年暮れに世界で最も早く感染症対策を打ち出し、以後、次々と適切な対策を先手、先手と実施し、死者数は僅かの一桁です。台湾のトップが女性の蔡英文総統であることは皆さんご存じでしょう。総人口に差があるとはいえ、感染者は、日本の一万六千人余に対し四百人台、38分の1です（六月上旬現在）。台湾でマスク不足は起きませんでした。成果を上げ得たのは、蔡総統のリーダーシップと共に、彼女の下で対策に当たった人物、副総統や衛生大臣などに素人は一人もおらず、全員が専門家であるという点です。登用・任命したのが蔡総統であることは言ってもありません。

このほか、ドイツのメルケル首相や、韓国のトップではありませんが、女性のチョン・ウンギョン韓国中央防疫対策本部長などが、コロナ対策で力を発揮し収束に近づけていると、マスコミで報じられています。世界では、コロナ対策で女性リーダーが活躍し成果をあげているのです。

世界経済フォーラムが毎年実施している男女格差レポート（二〇二〇）によると、日本は一五三ヶ国中一二二位です。後ろから数えたほうが早い。もちろんG7の中では七六位のイタリアの次、つまり周回遅れのビリです。因みにニュージーランドは六位です。なぜ日本は大幅に低いのか。まずは、政治参画の指数が低い故です。政治参加度だけ見ると一四四位とさらに下がります。後ろには九ヶ国しかない。驚くべき、また恐ろしいほどの低さです。同様に経済分野における女性の参画度では一一五位で、これもまた極めて低い。世界中で日本という国は、政治と経済の分野で男女格差が極めて大きい。その意味では最後進国の一つであるという認識が我々日本人に欠けていると思います。

我が国で、アーダーン首相や蔡総統のような女性がリーダーとして登場し、パンデミックのような国家危機で活躍するのは、一体何時のことでしょうか。



自宅で筋トレ



理学療法士の大川原です。

新型コロナウイルスの感染爆発により、自宅での生活（ステイホーム）が多くなっていると思いますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
今回は、自宅でできる筋力トレーニングをご紹介します。

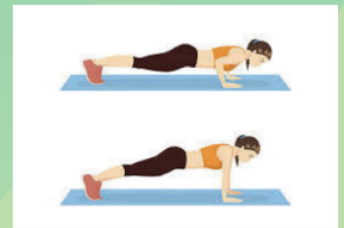
スクワット

誰でもすぐに挑戦できるのが自重スクワットです。大腿四頭筋（太ももの前側）をメインに、大殿筋（お尻の筋肉）、ハムストリングス（太ももの裏側）など下半身の大きな筋肉から、ふくらはぎの腓腹（ひふく）筋・ヒラメ筋など小さな筋肉まで鍛えることができる、筋トレの王様です。



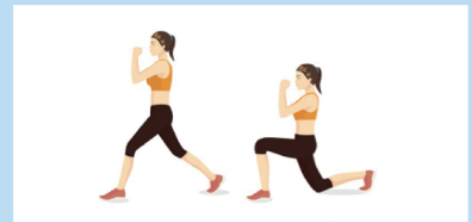
腕立て伏せ

胸の筋肉を鍛える代表的なエクササイズです。筋力の弱い人は、肘を曲げないハイ・プランクの姿勢からスタートしましょう。そこから「膝つき腕立て伏せ」、机などを利用した「斜め腕立て伏せ」、そして通常の腕立て伏せへとレベルアップしていきましょう。



ランジ

ランジは、足を前後に開いた姿勢で、股関節や膝関節の曲げ伸ばしを行うエクササイズです。お尻やお尻の筋肉である大臀筋、太ももの筋肉である大腿四頭筋・ハムストリングスに大きな刺激を与えます。
ランジで身体がぐらつく場合、お腹まわりと股関節、足裏を使って体軸を保つ意識をすると、ぐらつきが安定しやすいでしょう。



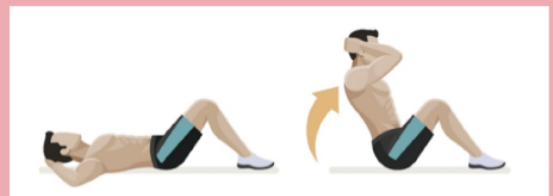
ブリッジ

腰を水平方向に動かすことで、お尻と腰全体を鍛えることができます。10～12回をこなせるようになったら、お腹にダンベルや重りを乗せて負荷を高めましょう。



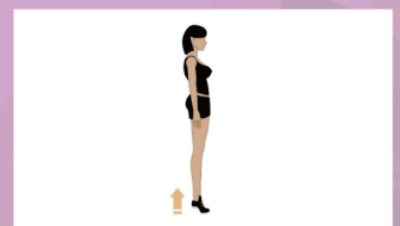
腹筋

腹直筋の上部を鍛えます。初心者は上まで起き上がるよりも、反動を使わずに行うことを意識しましょう。



かかと上げ

かかと上げ（カーフレイズ）はふくらはぎ（ヒラメ筋）を鍛えるトレーニングです。地面でも効果が得られますが、段差を使って踵を浮かせた状態で行うとさらに効果的です。



この6動作を行えば全身の筋力トレーニングになります。毎日少しずつ、継続する事が大切です！

熱中症予防 × コロナ感染防止

これから夏を迎えるにあたり、毎年多くの方が亡くなっている熱中症。今年は特に新型コロナウイルス感染予防の為にマスク着用により、さらにリスクが高まると言われています。厚生労働省では、「新しい生活様式」を健康に！と熱中症にならないように注意喚起を行っています。

屋外で、人と2m以上離れている時はマスクを外しましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 必ず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本
コップ約6杯

- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



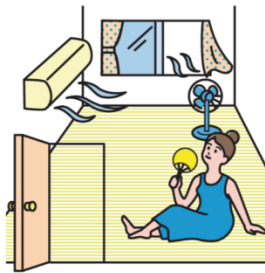
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

脳トレーニング答え Q1 左から順番に ももたろう かぐやひめ あかずきん きびだんご おにはそと ゆきおんな Q2 ツバメ スズメ カラス ハト ウグイス ホトトギス フクロウ ペンギン コウノトリ ツル Q3は簡単でしたね~答えは内緒



編集後記
編集長
松久 晋也

この話題を避けて通る訳にはいきません。新型コロナウイルスです。実は今年の最初の発行の時に感染拡大の兆候が見られたので注意して下さいねと記事にしましたが、正直ここまで大変な事態になる事は想像していませんでした。
現時点でなごみの郷では感染者は出ておりません。入居者様・利用者様・ご家族様の感染予防の取組みのお陰とこの場をお借りして御礼申し上げます。施設でも職員一丸となって感染予防に努めているところですが、それにより、少し窮屈な部分が出ていたりするのは否めません。もうしばらく続くと思われまますので、気を引き締めて一人一人今出来る事を確実にやっていく事が、感染拡大を引き起こさない唯一の策だと思っております。
力を合わせて新型コロナウイルスに打ち勝ちましょう！