

12月

体を温めると免疫力アップ!

冷え性を改善する食べ物・飲み物

病気は血行不良による「冷たいところ」に起きます！血圧を下げる、肥満解消がんな腰痛に、アトピーなど冷え性を改善する飲み物を紹介します。

☺ココア(ホット)

「テオブロミン」には、手や足先の末梢神経を広げる働きがある。

☺紅茶(ホット)

紅茶は、茶葉を発酵させて作られています。

発酵させたものには、体を温める作用があります。

☺ほうじ茶

香ばしい香り成分のピラジンは血行を促進し、冷えの解消になります。

☺甘酒

麹を発酵させて作られている飲み物のため、体を温めます。

コウジ酸には、血行を促進する作用があるため、冷え症の方にいいです。

☺味噌汁 カップの味噌汁もOK

発酵食品の味噌を使った味噌汁は、体をぽかぽか温めてくれます。

☺乾燥、または加熱した生姜を使った飲み物

生姜に含まれているショウガオールは作用で体が温まります。



かわら版

第20号

2021/12/2by健康委員



歯科検診 今月の予定

斉藤知之 窪野元気
向井博昭 千田季美花

12/22 冬至

あかしやんちの実家産 さつまいも



揚げない大学芋〜♪

栄養は?♡

ビタミンC

ビタミンCは100gあたり25mg

食物繊維

不溶性食物繊維は100gあたり1.8g

β-カロテン

β-カロテンは100gあたり40μg

腸の働きを促進して便をやわらかくする。

☺甘味としてはカロリーゼロのラカント使用です。



木のポーズ 体内循環の改善

英雄のポーズ 股関節の柔軟性 背中や肩こりの解消



開脚前屈 リンパの流れを改善 デトックス効果



オミクロン株 対策は?

外国人 全世界を対象に 原則入国禁止

日本人など 国指定の施設で 3日 or 6日 or 10日 間待機など

デルタ株との違いは?

感染力
デルタ株より強い
重症化リスク
デルタ株と同等か

● しっかり、消毒、マスクを続けましょう。 news23 11月29日〜

こっそり趣味は?



映画・読書が好き♡

人生で一番回数を観た映画

ブルースブラザーズ

最近感動したアニメ

昭和元禄落語心中

中国初の世界ヒットのSF作品

三体→本を読んだ

5巻中3巻目

呪術廻線 アニメの本 8巻まで読んだ

ご近所の

たけこさん



健康ご長寿の秘訣

●日頃健康について気をつけている事は?

夕食を食べた後は、間食を絶対しない。

●好きな食べ物は?

好き嫌い無し。唯一、生ものは食べない。

煮物、牛肉、サラダが好物

●元気の秘訣は?

若い頃はスポーツが好きで特にテニスに夢中。

現在はほぼ毎日、編み物をし、コートやセーター

何でも編んでいます。



刺繍やステンドグラスなど、指を使う事を毎日しているの、指もとてもきれいで、頭の回転もパツパツとはやい、スーパー88歳の女性です。