



～医務室便り～

知っていますか**大豆の力**



1、タンパク質

「畑の肉」と呼ばれる良質なたんぱく質。筋肉や内臓などの構成成分であるたんぱく質が 100 g 中に 35 g と農産物の中でもトップクラス。

2、脂質

コレステロール値を下げる不飽和脂肪酸が 100 g 中に 19 g 含まれており、中でも悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増やす働きをするリノール酸がその半分以上を占めます。

3、糖質

おなかの調子を整える大豆オリゴ糖が含まれていて腸まで届き、善玉菌のエサとなり善玉菌を増やします。カロリーも控えめ。

4、その他

骨の健康を維持する大豆イソフラボン、肌を健康にするビタミンB群、ゴボウよりも多く含まれる食物繊維、抗酸化作用のある大豆サポニン、カルシウム・カリウムなどのミネラル、脳を活性化するレシチンなど豊富な栄養素を持っている大豆。蒸し大豆やみそ、豆腐や納豆、豆乳などなじみのある食品から 1 日に 100 g 程度食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

いずみのもり

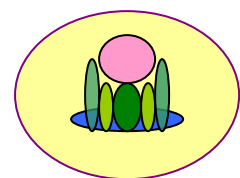


令和3年
4月号

春の日差しが眩しい今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの流行から早 1 年が経ちました。面会の制限等皆様のご協力のお陰で泉の杜では感染者の報告もなく、利用者様も穏やかに過ごされており、職員一同感謝しております。コロナウィルスの終息と共に、少しずつ元の日常生活に戻る事を願っております。

今年度も利用者様やご家族様に喜んで頂けるように、企画等工夫していければと思っております。今後ともご協力の程よろしくお願い致します。

広報委員



社会福祉法人 再命会

泉の杜

電話（代表）079-264-8170

FAX 079-264-8171

URL <http://www.izuminomori.com>

メールアドレス info@izuminomori.com

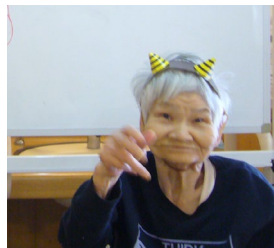
2AB

2月、3月はおやつ作りをしたり、節分の豆まきなどの企画を楽しんでおられました。



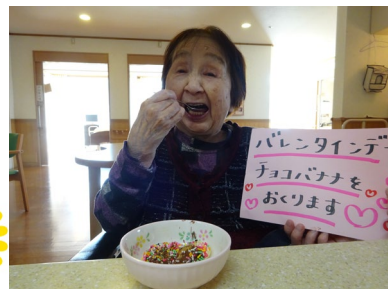
2CD

たこ焼きづくりや季節に合わせた企画で、たくさんの笑顔が見られていました。



3AB

バレンタインやひな祭りなどの催しで、皆様喜んでおられました。



3CD

皆で作ったいも団子は「美味しい」と好評でした。



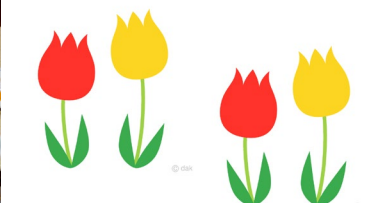
4AB

おやつ作りやお雛様とのツーショットを撮影し、喜んでおられました。



4CD

積極的におやつ作りに参加していただき、美味しそうなホットケーキがやけました。



デイサービス

デイサービスではお茶をたてたり、貼り絵など色々な事に取り組みました。仲の良い方でお雛様とも写真を撮影しました。

