

秋晴れの空が心地よい季節となりましたが、皆様お変わりありませんでしょうか。

今回のテーマは秋野菜です。朝晩の気温差が激しくなるこの季節、体調を崩さないようにしっかり栄養を摂ってお過ごしくださいませ。



収穫の秋、味覚の秋が到来

秋に旬を迎える野菜には、夏の疲労を回復したり、冬の寒さに備えて体を温めてくれる効果がある食物繊維やビタミンなど豊富な栄養素が含まれています。旬の野菜は美味しく、栄養価も高いと言われています。



秋野菜の特徴

◎さつまいも

さつまいもは、エネルギー源である炭水化物を多く含み、熱の影響で壊れやすいビタミンCが加熱後も残りやすいのが特徴です。

さつまいもを切った時に、うっすらと滲み出る白い汁は便秘改善に効果的で、高血圧予防に有効なカリウムも豊富に含まれます。

特にビタミンCは、さつまいも1本でりんごの4倍以上もあり、美容効果や心血管疾患への予防効果も期待できます。



◎いも類、きのこ類、根菜類

夏の間には疲労した体を回復させたり、夏バテを解消したりするのに必要なビタミンや、夏の暴飲暴食や冷たいものの摂りすぎて弱った胃腸を保護し、腸内環境を整える食物繊維が豊富です。

いも類は、体力を温存して冬を乗り切るための健康な体づくりに役立ちます。

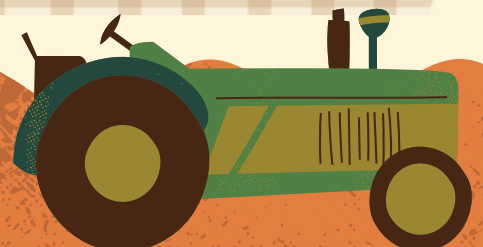
また、根菜類は、血行を促進するビタミンや代謝が良くなるミネラルが含まれていて、冬の寒さから身を守るのに効果的な野菜といえます。



冬の寒さに備えて、秋の味覚を味わおう

秋は、厳しい寒さの冬を迎える前の「蓄え」の時期。旬の時期に採れた栄養たっぷりの野菜を食べて、夏の疲れを回復し、冬の寒さに負けない強い体づくりに役立てましょう。

(制作担当 看護師 光永)



スタッフ紹介 3

HAPPY HALLOWEEN



看護師 稗田

作業療法士 吉井

佐賀県出身
いつも明るく、
当ステーションの元気印★

整形外科とリハビリテーション科の病院に長年勤務。身体機能の維持や向上を目指した看護を行っています。

趣味はキャンプ▲・ツーリング🏍️・ガーデニング🌸など…多趣味で休日はアクティブに過ごしています☀️

長崎出身！
好きなものは古着とソフトテニス🎾最近料理にハマっています🍴

運転や復職に関する高次機能の検査、環境整備・食事・更衣・入浴などのADLの動作指導、自助具検討も数多く経験あります！

現在、筋ジスや器質性のうつ病・小児・精神科リハビリなどの新しい分野にも積極的に取り組んでいます★

社内研修・セミナー開催しました

8月31日に在宅医療の先生をお招きし、ターミナルケアについて研修を行いました。



9月12日に雪印ビーンスターク株式会社さんのご協力で誤嚥性肺炎セミナーを行いました。ご参加いただきました皆様ありがとうございました。

セミナーのレポートなど通信の詳しい内容を投稿しています



@SEISHINMEINOHAMA

誠心訪問看護
リハビリステーション

姪浜

〒819-0002 福岡市西区姪の浜4-22-31-50
TEL: 092-892-8585 FAX: 092-892-8586

姪浜 誠心

検索

<https://houmonhango-seishin.com/>

