



医療法人 光仁会 広報誌

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

Vol.16
2020年
春号



聖光会グループマークの由来
伝書バトがモチーフです。

①患者さま、ご家族、地域の方々へ
健康を橋渡しする

②平和の願い
という意味が込められています。

聖光会グループ

検索



<https://www.skmg.jp/>

なごみ

INDEX

介護サービスを受けるには……P04

コロナウイルスに
負けない免疫力をつくる!……P06

ながら運動のすすめ
掃除機一歩踏み出し運動……P02

シニアの健康
転ばぬ先のシニアの心がけ……P03

健康情報今と昔
血圧の常識……P08

ココロが軽くなるメンタルケア……P10



ごあいさつ

桜満開の季節に今年も新入職員を迎え、気がつくくと若葉が芽吹く季節となりました。

人生100年時代を迎え益々医療や介護の重要性が増してきます。新入職員の皆さんにおいては、これから医療人として自覚と誇りを持って育ってほしいと願っています。



さて、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっており、世界的大流行「パンデミック」が宣言されました。私どもの病院では疾病を持たれた多くの患者様が入院しており、入院患者様の安全と、従事する職員の健康保持を最優先に考えております。

国の示す基本方針に沿って、職員の健康管理と標準予防策を徹底し、感染予防に努めておりますが、このウイルスは感染力も強く人的に制御するには限界があるのも事実です。当院は新型コロナウイルス感染症に対応する指定病院ではないため、PCR検査をはじめ、診断や治療行為はできません。疑いのある患者様におかれましては、帰国者・接触者相談センターにご連絡いただき指定医療機関のご受診をお願い致します。

誰もが安心して医療を受けていただくためにも、入院患者様の面会制限や受診される際のマスクの着用、手指消毒などの感染防止にご理解ご協力をお願い申し上げます。

医療法人 光仁会 理事長 西村直久



家事 をしながら「ながら運動」掃除機一歩踏み出し運動

こんな時に 掃除がけ・モップがけ 効果 お尻・太もも・わき腹の引締め、基礎代謝UP

時間・回数の目安

左右各10秒×5回
／1日1回

②片足を大きく踏み出して、ひざを直角くらいまで曲げ、両手を前に伸ばして掃除機をかけます。



①背筋を伸ばして、お腹をへこませ、両足をそろえて、両手で掃除機を持ちます。

後ろ足のかかとはい
できるだけ
浮かさないように
しましょう

③次に上体をねじって左右に掃除機をかけます。手の届く範囲が終わったら、反対側の足を一歩前に出して同様に。



転ばぬ先の… シニアの心がけ

「100年生きる」ことを前提にして、ライフプランを考えなければならない今の時代。老後資金や人とのつながりよりも大切になってくるのが「健康」です。なるべく長くいきいきと暮らすために、今できることは何でしょうか？



転倒が寝たきりのきっかけに

救急搬送された高齢者のケガの原因の第一位は転倒で、約81%にもものぼります*。高齢者の骨折（とくに大腿骨の骨折）は要介護や寝たきりにつながりやすく、生活の質（QOL）が大きく低下してしまいますから、日頃から転倒予防を心がけることが重要です。

*東京消防庁「救急搬送データからみる高齢者の事故」（平成28年）

転倒しやすいのはこんな人

●過去1年間に転んだことがある人

過去1年間に転んだことがある人は、その後1年間に再び転ぶリスクが約5倍。

●歩くのが遅くなってきた人

加齢や活動量の低下で足腰が弱くなっている可能性があります。

●杖を使っている人

バランス力や筋力が低下していると考えられます。弱った足の反対側に杖をつきましょう。

●背中が丸くなってきた人

背中が丸くなる姿勢やバランスが崩れ、転倒しやすくなります。

●毎日5種類以上の薬を飲んでいる人

高齢者は薬による副作用が起こりやすく、多数の薬を服用していると、めまいやふらつきで転倒することがあります。「いつもと違う」と感じたときは、医師・薬剤師に相談をしましょう。



転倒の多くは 自宅で起きている

高齢者の転倒の半数以上は自宅で起こっています。家の中での転倒を防ぐために、物を出しっ放しにしない、台にのぼる必要のある高いところに物を置かないなどを心がけましょう。また、庭やご近所でも、サンダルではなく足の甲とかかとを包む靴をはくことが大切です。



「転ばない」「骨折しない」 からだづくりを

どんな人でも加齢とともに筋力やバランス機能は衰え、転倒しやすくなります。身体機能を維持して転倒に強いからだをつくるには、毎日の運動が欠かせません。歩く・またぐ・のぼる・降りるといった動作を、しっかり意識しながら行いましょう。また、白内障など視力に問題のある場合は早めに治療を受けましょう。

自宅で気をつけたい ポイント

足元の灯りをつける

夜間の廊下などは足元が見えにくいので、センサー付きライトなどをつける。

手すりをつける

階段やトイレなど、のぼり降りや立ち座りの動作をする場所につける。
※改修には介護保険が利用できる場合があります。

コード類を整理する

電気コードなどは部屋のすみや床に固定する。

和式から洋式の生活様式へ

和式の生活様式は、膝に大きな負担をかけたり、転倒の原因になります。

マットやカーペットを固定する

滑り止めテープなどで固定する。

生活動線には何も置かない

日頃から移動の妨げになっているものは配置を見直す。

介護サービスを受けるには

40 歳以上は全員が必ず加入している「介護保険」。65歳以上（特定疾病の場合例外あり、左記参照）の人が介護が必要

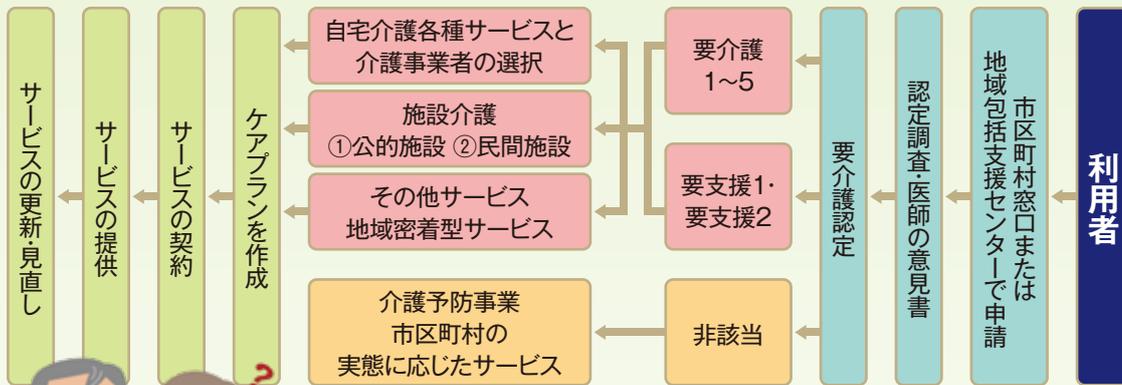
になった場合、申請して認められればいろいろなサービスが受けられます。今回は、その制度の概要について解説していきます。

特定疾病について

40～64歳の人は、老化が原因で発症した以下16種類の「特定疾病」で介護が必要になった場合のみサービスが利用可能です。

- がん（医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る）
- 脊柱管狭窄症
- 関節リウマチ
- 早老症
- 筋萎縮性側索硬化症
- 多系統萎縮症
- 後縦靭帯骨化症
- 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症
- 骨折を伴う骨粗鬆症
- 脳血管疾患
- 初老期における認知症
- 閉塞性動脈硬化症
- 進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病【パーキンソン病関連疾患】
- 慢性閉塞性肺疾患
- 脊髄小脳変性症
- 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症

介護保険の流れ（申請～利用）



■申請から利用開始までの流れ
サービスを受けるには手続きが必要になります。自治体の窓口や、介護の専門家であるケアマネジャーに相談してみましょう。

身体の状態（目安）

軽度	要支援1	基本的に自立した日常生活が可能だが、要介護にならないよう一部支援が必要
	要支援2	生活の中で一部介助が必要だが、機能が改善する可能性がある
	要介護1	立ち上がりや歩行が不安定で、排せつ・入浴などで一部介助が必要
中度	要介護2	自力での起き上がりが困難で、排せつ・入浴などで一部または全介助が必要
	要介護3	起き上がり・寝返りが自力でできないため、排せつ・入浴・着替えなどで全介助が必要
重度	要介護4	日常生活の全般で機能低下が見られるため、多くの行為で全介助が必要
最重度	要介護5	介護なしでは日常生活を送ることがほぼ不可能で、意思の伝達も困難

■要介護認定区分
要介護認定は「介護がどれくらい必要か」という程度を表したものです。身体の状態等の調査をもとに判断され、要支援1・2および要介護1～5の7段階に区分されています。

介護は、ひとりでするものではありません

近

年、「介護離職」や「介護うつ」などが社会問題になっていきます。確かに介護は大変な出来事ではありますが、頼

れる人や団体、頼れる制度は数多くあります。適切なところに相談し、サービスを利用することが大事です。



本人・家族 ケアマネジャー

施設

短期間入所して、食事・入浴などの介護が受けられます。

住宅改修

手すりの取り付け、段差解消など小規模な改修に対して支給が受けられます。

訪問入浴

移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を行います。

訪問看護 リハビリ

専門家が訪問し、リハビリまたは看護師による床ずれの処置や点滴の管理をします。

訪問介護 (ヘルパー)

ホームヘルパーが訪問し、身体介護や生活援助を行います。

福祉用具 レンタル・購入

車いす・ベッドなどのレンタルができます。
※要介護度によって異なります。
レンタルに向かない用具は購入費が支給されます。

デイサービス デイケア

食事・入浴などの介護サービスやリハビリが日帰りで行われます。

この他にも、さまざまなサービスがあります。

医療法人光仁会には・・・

医療法人光仁会には3箇所の相談窓口があります。

① 居宅介護支援事業所ひまわり(春日部厚生クリニック内)

…ケアマネジャー5名(男性2名・女性3名)

② 居宅介護支援事業所ひまわり武里(武里団地内)

…ケアマネジャー5名(女性のみ)

③ 第6地域包括支援センター(武里団地内)

…保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー・事務員

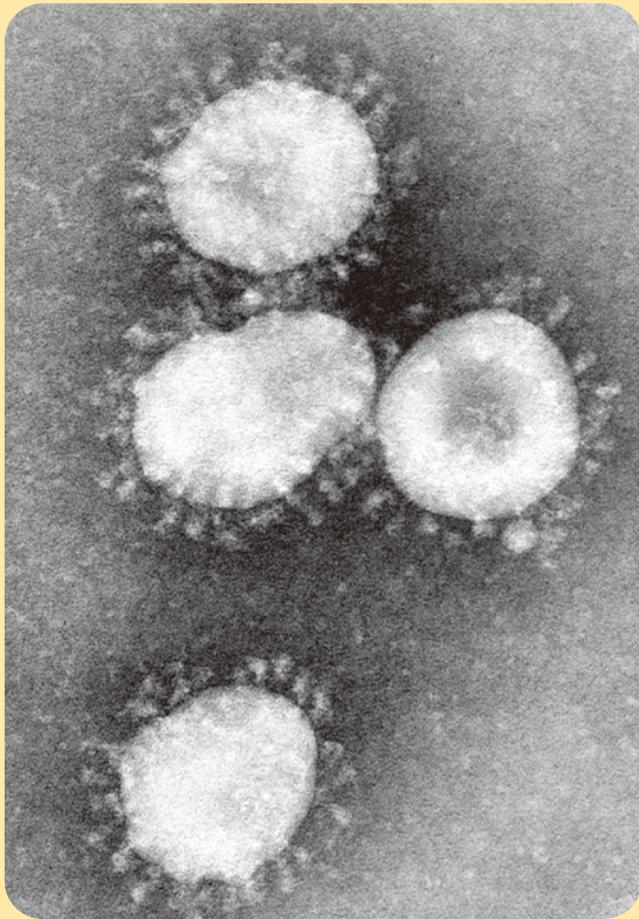
24時間365日 電話連絡対応可能です。

※地域包括支援センターは、地域の高齢者のさまざまな相談に対応する総合相談窓口です。春日部市内には8箇所設置されています。まずはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

医療法人の特徴を活かし、医療機関や訪問看護師・ヘルパーとの連携も積極的に対応しています。介護認定の申請からサービス利用まで対応いたしますので、ぜひご相談ください。

今、取り組むべきか？

コロナウイルスに 負けない免疫力を！



こ れまでに人に感染する『コロナウイルス』は7種類発見されているそうで、その中の1つが昨年12月以降に問題となっている『新型コロナウイルス』です。また7種類のうち4種類は、一般の風邪の原因となり多くは軽症です。

残りの2種類のうち1つが2002年に発生した『重症呼吸器症候群』(SARS)。もう1つが2012年以降に発生している『中東呼吸器症候群』(MERS)です。現時点で、飛沫感染と接触感染が感染経路と考えられています。

① 飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、唾液など)と一緒にウイルスが放出され、他者がそれを口や鼻から吸い込むことによる感染です。

② 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえるなどして、その手で触れた場所を未感染者が触れることによる感染です。

ドラッグストアに行くと、使い捨てマスクはもちろん、アルコール消毒類、ティッシュ、トイレットペーパー、カップ麺まで品切れ状態。全国的に小、中、高等学校まで長期の休校とあつては、誰もが備えずにはいられなくなってしまうですね。

イベント・集会などは延期や中止。そのうちリアルシヨップにも人が減り、オンラインシヨップでも延期となってしまいました。けれども、リアルシヨップに行く人は減っても、オンラインシヨップは右肩上がりになるかもしれません。

これまでの歴史を振り返っても、人類には様々な危機がありました。世界大戦、世界恐慌、リーマンシヨック、バブル崩壊、同時多発テロ：それに地震や台風などの自然災害。幾度となく繰り返される世界的危機も、人類は必ず乗り越えてきました。乗り越えて、パラダイムシフトしてきたのです。

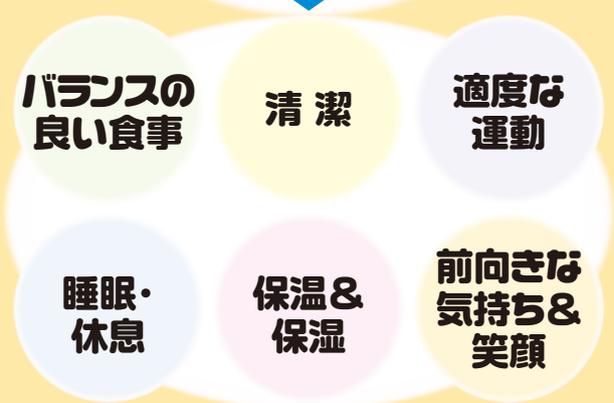
そう、いつでもどんな時も『希望』を持ち続けて。さあ、皆さん！今、私達自身ができる事は？

手洗い
うがいは
有効手段



免疫力は私たちの元気を支えています

この免疫力を支えるのが...



- 1 細菌やインフルエンザなどのウイルスが侵入しないようにガード。感染したとしても素早く攻撃！
- 2 傷口から侵入しようとする細菌をブロックして化膿防止。皮膚の再生を促して回復させる！！
- 3 食べ物と一緒に侵入しようとする細菌をバリアー！食中毒を予防！お腹の調子をキープする。
- 4 細菌やほこりを皮膚に寄せ付けない！
- 5 全身の粘膜を丈夫に保つことで細菌の侵入を阻止！

- 6 異物に対して適度に反応！
 - 7 病原体を退治して、栄養を適切に利用できるから、いつも元気！
- 免疫力は、全身からつくり出されるものです。そしてその身体をつくっているのが食事。
- 毎日の食事から十分な栄養を摂り、免疫細胞のエネルギーや補助する仲間達を助けましょう！
- 裏表紙(P12)に、免疫力をアップさせるレシピも掲載しています！

不健康な生活習慣の中には免疫力の敵がいっぱい！

肥満・生活習慣病

血管は酸素や栄養素の運搬経路ですが、生活習慣病によって血管が老化してしまえば、その役割は半減してしまいます。



暴飲暴食

消化吸収を担当する胃腸に過度な負担をかけてはいけません。



喫煙

血管収縮作用のあるニコチンや発癌物質のタールは、免疫力の大敵です！



冷え

免疫力は体温に左右されると言っても過言ではありません。免疫細胞は37℃前後が一番活発に働きます。低体温に注意しましょう。



睡眠不足

睡眠中、全身の細胞から成長ホルモンが分泌され皮膚や粘膜、免疫細胞の新生を促しています。睡眠時間が減れば、成長ホルモンの作用不足で回復力も低下してしまいます。



ストレス

ストレスにより、『ストレス対抗ホルモン』が分泌されます。これらのホルモンは免疫細胞機能を低下させるため、免疫力を大幅にダウンさせます。





血圧の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。
でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？
このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修
帝京大学医学部
衛生学公衆衛生学講座 主任教授
大久保 孝義

鈴木さんの
ズバリ
ちよつと
古いです!

いや...
いや...

え、
これくらいは
正常の範囲
なのでは？

鈴木健二(45)
はじめて特定保健指導
を受けに来た

収縮期 138mmHg.
拡張期 82mmHg
ですわね //

鈴木さんは
ちよつと
血圧が高いですね

花山かな(28)
鈴木さんの
特定保健指導担当の保健師

健康管理室

なん
だって!?

こんな
元氣なのに
血圧が高い
なんて

自覚症状が
ないまま
心筋梗塞や
脳卒中になつて
はじめて
気づくケースも
あるんです

ほんとは!!

鈴木さんは
高値血圧です
ガイドラインが改訂されて
基準が厳しくなつたんです

成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧	かつ/または	拡張期血圧
Ⅲ度高血圧	180以上	かつ/または	110以上
Ⅱ度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
Ⅰ度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89
正常高値血圧	120~129	かつ	80未満
正常血圧	120未満	かつ	80未満

(単位: mmHg)
*収縮期血圧はいわゆる最高血圧、拡張期血圧は最低血圧のこと

それは
嫌だなあ

じゃあ
会社帰りに
一駅分歩いて
みようかな

運動するなら
ウォーキングなどの
有酸素運動が
オススメです

あと
ダイエット
3%の減量でも
効果がありますよ

鈴木さんの
場合は
3kg //

それなら
頑張れそう!

まずは減塩を
心がけてください

ラーメンの
スープは残す
とか

これで
夕ご飯のビールが
ますます美味しく
なりますよ!

ほんとに
してくださね

飲みすぎも
血圧上昇の
原因です

血圧値についての

今と昔

昔

少くも高くても
問題なし

収縮期血圧が140mmHg
を超えてなければ
大丈夫でしょ？



今

120/80mmHg以上
は要注意



早めに対策をしておくことが
大切です

今までは「正常」だった人も 「高血圧予備群に」?!

「ちよつと高め」くらいなら問題ないと思つてゐる方も多しかもしれませんが、以前は正常の範囲とされてゐた数値でも、今は「高血圧予備群」として考へる必要があるとされてゐます。

2019年に改訂された「高血圧治療ガイドライン」では、「完全に正常なのは収縮期120mmHg/拡張期80mmHg未満のみ。これは、収縮期120~139mmHgまたは拡張期80~89mmHgの人は将来、高血圧(140/90mmHg以上)に移行する可能性が高いことが明らかになつてきたからです。また、正常の場合に比べて、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高いということもわかつてきました。「高血圧」の人だけでなく、「高血圧予備群」に該当する人も早めに生活習慣の改善が必要、というのが現在の常識です。

高血圧改善の コツ → 減塩などの生活習慣の見直しがポイント

食生活

塩分は1日6g未満が目標だが、現状より-3gでも効果はあるので、なるべく塩分を控える努力を。カリウム(余分な塩分を排出する効果がある)を多く含む、野菜や果物を積極的に摂るのも○。

減量

体重の3%(80kgの場合2~3kg)の減量でも効果あり。BMI*が25(kg/m²)以上の人は、減量に挑戦を。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。

節酒・禁煙

お酒・タバコも血圧を上げる要因。お酒は純アルコール換算で1日20~30ml(女性は10~20ml)以下に、喫煙者は禁煙を。

ストレス
コントロール

ストレスや睡眠不足も血圧を上昇させる。自分なりのリラックス法を決めストレスを解消すること。

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

塩分を減らす工夫

- 塩分の多い加工食品は控える
- めん類のつゆやスープは残す
- 漬物・佃煮・塩辛などは控えめに
- 酢や香辛料で味にメリハリをつける
- しょうゆやソースはかけるのではなく、小皿に入れてつける



太つてなくても
要注意!

やせてゐる人も、血圧が高ければ心筋梗塞や脳卒中のリスクがあります。特に、健診で「要治療」の判定を受けた場合は、必ず医療機関を受診してください。

高血圧のタイプにも
変化が…
“仮面高血圧”に
要注意?!



健診で正常でも、早朝や夜間に高血圧になる、“仮面高血圧”のケースがあるため、油断できません。仮面高血圧は、通常の高血圧より心筋梗塞・脳卒中などの発症率が高いと言われてゐます。特に下記に該当する場合は、家庭用血圧計で毎日朝晩測ることをおすすめします。

あてはまる場合は 特要注意!

- 糖尿病
- 肥満
- 心臓・腎臓の病気
- お酒の飲みすぎ
- 睡眠時無呼吸症候群
- タバコ など

測定するときの 注意点

- 朝は起床後1時間以内、夜は寝る前に測定
- 安静にしてから測る



A

何も伝えなければ 相手には伝わらない

仕事に疲れて帰ってきて、そのうえに夫の愚痴を聞くといふのはたしかに負担ですね。だからといって「愚痴を聞きたくない」と突き放してしまうと夫が可哀想だという思いもよくわかります。しかし、「可哀想だからといって何も伝えないままでは、夫にはあなたの気持ちや考えがわからないでしょう。突き放す以外の伝え方を考えてみてはどうでしょうか。

私だったら、「今の職場は大変だね。でも愚痴を聞いていると私もつらくなるから、どのよう

にすればいいかを一緒に考えてみよう」と言って、自分の気持ちを伝えながら、話し合うようにするでしょう。

なぜ、どうしては禁物

そのとき、「なぜそう考えるのか」「どうしてそうしようと思うのか」と原因探しの質問をしないようにしましょう。「なぜ」「どうして」といった言葉は責め言葉と受け取られやすく、反発されて、お互いに感情的になってしまつことが多くあります。それに、原因はわからないことも多く、わかってもどうしようもないこともよく

心配の気持ちを言葉にしてみる

それでも夫の愚痴が止まらないときには、そのような話を聞くのがつらいというあなたの気持ちをきちんと伝えることも必要になるでしょう。そのときには、突き放すような表現ではなく、夫のことを心配しているが自分もつらいということ



Q

仕事の愚痴を 聞かされる毎日に ウンザリ



結婚5年目の34歳女性です。夫から愚痴を聞かされることに疲れてしまいました。夫は半年前に転職したばかり。いまだ会社に馴染めないようで、帰宅するなり同僚や上司、仕事の不満を私に延々とぶつけてきます。当初は、夫も頑張っているのだからと愚痴をきちんと聞いていたのですが、毎日ともなると相当な負担に感じるようになり、ストレスを感じています。それが家でまで疲れる話を聞かされるのは本当にウンザリします。夫に転職を勧めたこともあり、聞き流されて結局愚痴は止まりませんでした。かといって「愚痴を聞きたくない」と突き放してしまうのも夫が可哀想に思います。何かいい対処法があれば教えてください。

? 人名シャッフル クイズ ?

次に出てくる言葉を並べ替えると、有名な人物の名前になります。
頭の中で考える、文字で書くなどして解いてみましょう。



Q

並び替えて出てきた4人のうち、五十音順で最初の人物の特徴は？

- ① オリンピックのメダリスト
- ② 大ヒット曲を持つ歌手
- ③ 内閣総理大臣経験者

例 得した衣装(とくしたいしょう) → 聖徳太子(しょうとくたいし)

- ラブ、寒き四季 → ?
(💡 あの有名な物語を書いたのは…?)
- 飛ぶ広い海 → ?
(💡 立派なひげが特徴的!)
- 消した断言 → ?
(💡 甲府駅前に銅像が)
- 嘘つきな攻め → ?
(💡 イギリスに留学していました)



五十音順で最初の人物の特徴は？

① 飛ぶ広い海 → 伊藤博文
② ラブ、寒き四季 → 紫式部
③ 消した断言 → 武田信玄
④ 飛ぶ広い海 → 伊藤博文



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入ってください(1マスに1文字)。
A~Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1	2	3	4					
		B						
5		6		7		F		
		8		9			10	
		A						
	11			12				
				D				
13			14					
		15		16		17		C
18	19		20		E		21	
22						23		

タテのカギ

- 1 大島名物、油も採る花
- 2 町内…じゃなく腸内に、善玉悪玉
- 3 「浅い」と夢をよく見る?
- 4 チョキしか出せないブヒ!
- 6 この売場から一等出ました
- 7 竹串より短い。たこ焼きは二本で食す?
- 9 大人なのに「サビ抜き」ですか
- 10 書類をスパイラルカット!
- 11 栗はイガの中、豆はこの中
- 13 歴史や地理は○○○○科
- 14 結婚式でのスピーチを日本語でいうと
- 16 沈んだら役に立たない釣り道具
- 17 進んで行く前方。○○○をはばまれる
- 19 ほしたろう、つや姫に、ひとめぼれ

ヨコのカギ

- 1 春は「おぼろ」
- 3 酔って千鳥足〜マタタビで
- 4 ワラサさん出世してコレに
- 5 鶏の意味がある、ボクシングの階級
- 7 建物の壁を這い上がる植物
- 8 超人的。かつて流行った○○○○美容師
- 11 スープ用は、ちよい深め
- 12 「むらさき」ともいう調味料
- 13 融通がきかない、○○○○定規な考え
- 15 グレイシー、ブラジリアンといえば
- 18 明日は未来。昨日は?
- 20 アスパラやフキは、この部分を食べ
- 21 酔っぱらって「まく」のは
- 22 イメチェンのイメ
- 23 ムニエルとの違いは、粉なし

答え A B C D E F G H

💡 人体に有害な点は紙巻きタバコと同じ

免疫力をアップする食事! 4つのポイント

**1. 良質のたんぱく質で
粘膜や免疫細胞をパワーアップ**

たんぱく質(=プロテイン)は、ギリシャ語の『いちばん大切な』という言葉が由来です。その名の通り、骨や筋肉はもちろん血液・皮膚・ホルモン・免疫細胞など、私たちの身体を構成するあらゆるものがたんぱく質から合成されています。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり、免疫力がパワーダウンするため、毎日の食事で良質なたんぱく質を摂りましょう。

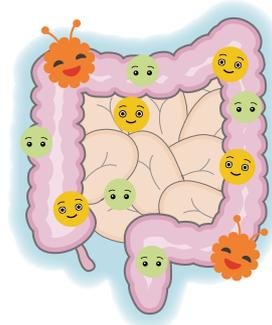
**2. 乳酸菌や食物繊維で
腸内の善玉菌を増やして腸を元気に**

食べ物を通して体の中に侵入しようとする外敵をブロックし、栄養素を吸収している腸は、全身の免疫システムの重要拠点です。腸内では、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が腸内環境を整えて免疫細胞の働きを助けています。善玉菌を食事に取り入れるとともに、腸内環境を美化する食物繊維も補い腸を元気に保ちましょう。

**3. ビタミンA(β-カロテン)で
粘膜を強くして鼻や喉をガード**

全身をおおう皮膚や粘膜は、身を守るバリアです。特に鼻や喉の粘膜は細菌やウイルスが真っ先に入ってくる場所。その場所を健全に保つためにビタミンAを積極的に摂りましょう。

**4. イオウ化合物やビタミンC・Eで
免疫力を活性化! 攻撃力もサポート!**



ユリ科やアブラナ科の野菜類に多く含まれるイオウ化合物(植物に含まれる色や香り、苦みなどの成分でファイトケミカル的一种)は、免疫細胞を活性酵素から守る働きがあるとして注目されています。また、免疫細胞の働きを高めるビタミンCや活性酵素を消去するビタミンEもしっかり補給しましょう。

※参考文献: 免疫力を上げる食の本

レシピ 豚肉のきのこ巻き

良質のたんぱく質ときのこの食物繊維が摂れて、免疫力アップ!

きのこはしめじやまいたけなどがオススメ。さらにセロリやふきなどを巻いても春らしい献立になります。

作り方

- ①きのこ類を豚肉の薄切り肉で巻いて、フライパンで焼きます。
- ②全体的に焼き色がついてきたら、醤油、生姜の絞り汁、みりんを加えて煮からめます。

● カロリー: 1人分: 4本 247kcal



医療法人 光仁会 施設一覧

春日部厚生病院	〒344-0063	春日部市緑町6-11-48	TEL 048(736)1155
南部厚生病院	〒344-0021	春日部市大場20-1	TEL 048(736)7511
春日部厚生クリニック	〒344-0043	春日部市下蛭田125-1	TEL 048(754)4313
訪問看護ステーションひまわり	〒344-0043	春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8123
訪問介護ステーションひまわり	〒344-0043	春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8177
居宅介護支援事業所ひまわり	〒344-0043	春日部市下蛭田125-1	TEL 048(761)8176
春日部市第6地域包括支援センター	〒344-0023	春日部市大枝89武里団地3-23-101	TEL 048(738)0021
居宅介護支援事業所ひまわり武里	〒344-0023	春日部市大枝89武里団地3-23-205	TEL 048(812)4071
春日部定期巡回・随時対応型訪問看護 ひまわりケアセンター	〒344-0043	春日部市下蛭田125-1	TEL 048(760)0121

医療法人 光仁会 広報委員会
連絡先メールアドレス kohjinkai_koho@skmg.jp



QRコード読み取り
簡単アクセス!

