

「杜協ふれあい」

R3



ケアマネジャーだより

3
月
号

日増しに暖かくはなってきましたが、朝夕はまだ少し冷えますね。日に当たることも体にはとても大切なことです。ただ、恒例のように花粉が舞う時期でもあり、花粉症の方は、対策をしっかりと行いましょう。季節の変わり目なので、体調を崩されないように過ごしましょう。



★オレンジのはちみつ漬け★

3月～5月が旬の国産オレンジを皮ごと使い「オレンジはちみつ漬け」をご紹介します。オレンジの果皮も美味しく食べられます。

【材 料】

ネーブルオレンジ 4個、
レモン 1個、
はちみつ 600g、塩適量

●漬けてから1ヶ月後からが食べごろです。はちみつの代わりにグラニュー糖を使っても口当たりがスッキリして美味しいです。このオレンジのはちみつ漬けをオレンジエードやソーダ割りにしてもおいしいです。

【作り方】

- ① 保存用の瓶を熱湯で洗って乾燥させる。
- ② ネーブルオレンジとレモンは、表皮を塩でゴシゴシ洗い、水気を拭き取って輪切りや乱切りにする。
- ③ ②のネーブルオレンジとレモンにはちみつを加えてよく混ぜ合わせ、①の瓶に詰めて2～3日室内に置いてから冷蔵庫に入れる。

認知症予防に効果的！！ この漢字を読んでみて下さい。

- ① 苦瓜 ② 糸瓜 ③ 甘蕉 ④ 胡瓜 ⑤ 玉蜀黍
⑥ 青梗菜 ⑦ 豌豆 ⑧ 牛蒡 ⑨ 大蒜 ⑩ 韭



花粉症の方におすすめ！！ 普段から取り入れたい食べ物

花粉症はアレルギー反応のため、体の免疫力を高めることで抵抗力を上げ、アレルギー反応を抑えることが期待できます。

乳酸菌：花粉症は免疫機能の異常により発生します。免疫機能が正常に働くことで、花粉症特有のアレルギー症状の発生を抑えられます。免疫機能をつかさどる免疫細胞の約60%は腸に集中しているため、腸の環境を整えることが正常な免疫機能の活動につながるのです。乳酸菌は腸内環境を整える働きが知られていますが、免疫細胞のバランスを整える働きも持っています。乳酸菌の代表的な食品としてヨーグルトやチーズ、味噌、キムチなどの発酵食品が挙げられます。

食物繊維：免疫力を高めるためには食物繊維をとることも効果的です。食物繊維は腸内環境を整える働きだけでなく、乳酸菌などの善玉菌のエサになるため、腸内を整える善玉菌の増加をうながしてくれます。食物繊維が多い食品はアボカド、ごぼう、ほうれん草、りんご、干し柿など沢山あります。

＜4月から介護保険制度が改定になります＞

介護保険制度の報酬改定により、介護サービスの利用料金に変更となります。現時点でシステムの変更ができていないため、詳細料金をお伝えすることができないため、システムの変更後、再度、皆様にお知らせします。ご理解くださいますようお願いいたします。

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

茂木 岡田 興 杉山 佐藤 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

