

ヘルパー通信

NO.168 令和 8年 2月



節分を過ぎると寒さの中にも少しずつ春を感じるころとなり、気持ちもウキウキしますね。陽射しも濃くなり、日が長くなるのが嬉しいです。お店では、バレンタインデーチョコの売り場が、賑わっています。

立春を迎えても、もう少し寒い日が続きますので体調管理に気をつけてお過ごしください。

・・・みかんのお話・・・

冬の代表的な果物「みかん」昔より甘いみかんが増えていますが、固体によって味に差があることが悩ましいポイントでもありますね。

そんな「みかん」を甘くする方法が、揉んで刺激を与える方法です。細胞が傷ついて、修復のためにクエン酸が消費されるという、はっきりしたメカニズムがあるそうです。

昔の人が言っていたことは、本当だったようです。やりすぎは食感が損なわれますので見極めが大切です。



ブロッコリークイズ

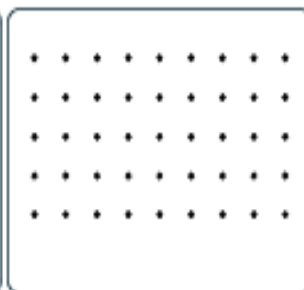
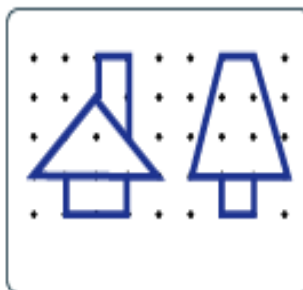
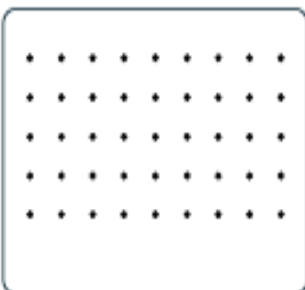
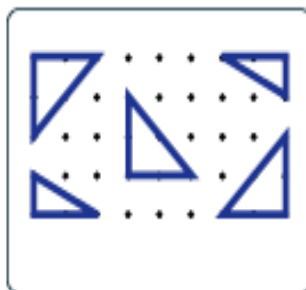
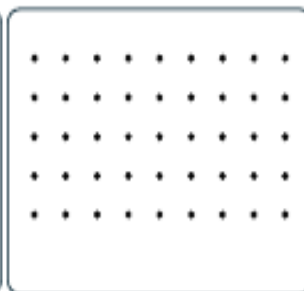
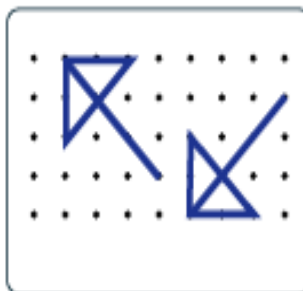
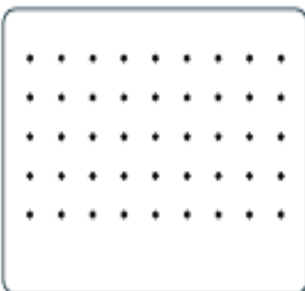
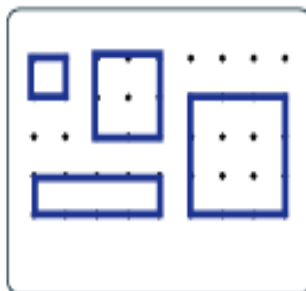
冬から初春にかけてがブロッコリーの旬です。
ブロッコリーは、栄養豊富でがん予防やピロリ菌抑制効果
もあります。ブロッコリーに多く含まれている「葉酸」には
どんな効果があるでしょう？

- 1, 脂肪を溶かす
- 2, 筋肉強化
- 3, 記憶力の向上



点つなぎ

左の図と同じ図を右に書いてみましょう。



・・・ヘルパーステーションより・・・

今年度もアンケートにご協力いただきありがとうございました。
皆様の貴重なご意見や多くの温かいお言葉を今後のサービス
提供に活かしてまいります。



ブロッコリーに含まれる葉酸は認知機能を高め、その他にもスルフォラファンが
がん予防だけでなくピロリ菌の抑制効果があります。