



美味しさいっぱい

旬を食べよう!!



「旬の物を食べよう!」と、よく言いますが、これには根拠があります。それは、収穫する時期に最も美味しく栄養価が高くなること、その時期に私たちが必要とする栄養素が多く含まれること、そして市場に多く出回るので新鮮で価格が安くなることです。さて、旬の食材にはどんなものがあるのでしょうか?

夏・・・疲労回復(酸味)

トマト、ゴーヤ、トウモロコシ、スイカ、アジ等

水分補給や夏バテに効果があります。ゴーヤはチャンプルーが一般的ですが、我が家では薄くスライスして塩もみをし、らっきょう酢に漬けてピクルス風にして食べます。

秋・・・エネルギーを蓄える(甘味)

サツマイモ、里芋、キノコ、さんま、柿等

食欲の秋!は、美味しいものがたくさんあります。夏の疲れを回復させる作用や、冬の寒さに負けないための栄養素が含まれます。

冬・・・身体を温める(厚味)

ハウレンソウ、白菜、ブリ、大根、ミカン等

身体を温めたり、肌を乾燥から守る作用があります。

春・・・解毒(苦味)

タケノコ、菜の花、アスパラガス、いちご等

冬の間体内に溜まった老廃物を排出する作用や免疫力アップの効果があります。

最近は栽培や冷蔵技術の発達で年中様々な食材を口にすることができるようになりましたが、旬のものを食べて季節の移り変わりを感じてみてはいかがでしょうか。

セカンドライフサポート 暮らし方の提案

住まいの暑さ対策! 少しの工夫で猛暑を乗り切る方法!

*エアコンをつけるまえにひと工夫!

節電の風潮の中、暑いのを我慢すると熱中症も心配だし、家事や仕事がかどらないとエアコンのスイッチをつけてしまうという方が多いはず。そこで、エアコンをつけずに部屋を涼しくする工夫について考えてみませんか?ちょっとしたコツで電気代の節約もできて一石二鳥です。

*少しの心がけて夏を涼しく過ごすポイント!

・風の通り道をつくる!

家の風通しをよくして熱い空気を外に追い出すことで、室内の湿度を下げるができます。窓が一箇所しかない部屋は扇風機を活用し、二箇所以上ある部屋は最低二箇所開けて空気を動かし、室内から室外へ風の通り道をつくりましょう。

・窓からの直射日光を遮る!

外から入ってくる熱は、壁や床よりも窓からの出入りが最も多いので、窓の断熱をして直射日光を遮ることが重要です。遮光カーテンや窓ガラス面へ張り付ける遮熱フィルム、ハニカムブラインドなどがあり、外気の侵入や室内の冷気の流出を防ぎます。

*暑さ対策にプチリフォームがおすすめ!

夏の暑さの原因は気温だけではなく、強い日差しや地面からの放射熱も合わさり体感温度を上げています。暑さ対策のリフォームで重要なのは窓周りからの日差しを部屋の中に入れないということです。窓の内側よりも外側に、日よけとなる遮光パネルやロールスクリーン、オーニング等を取り付けるのが効果的です。手軽にできるのは、アルミ製のバーを外側の窓の上に取り付けるプチリフォーム。一本あると、緑のカーテンやすだれを取り付けるときに便利です。

ちょっとした工夫で、夏の暑さ対策をしてみたいかがでしようか!



セカンドライフサポート担当: 高橋

水本グループ
介護支援スタッフが様々な情報をお届けします！

熱中症予防で 暑い夏を乗り切りましょう！



こんにちは、デイサービスセンター「百万石」矢巾口です。初夏に入り気温も上がり、喉が渇きやすくなっておりませんか？
当施設では、おやつのご利用者様がメニューの中から好きな飲み物をオーダーして一服しております。季節によってメニューも変わり、甘酒などが登場する時季もございます。暑い時期になりますと熱中症への注意も必要になってまいります。



「のどが渇いた」と思ったら、もう熱中症になっているかも!?

熱中症患者数は増加傾向にあり、今年の5月は全国で4,448人かかっています。その中でも高齢者（満65歳以上）が2,088人で、全体の約半分を占めています。岩手県だけでも62人の方がかかっています。

熱中症は場合によっては死亡につながるものです。高齢者の場合、自覚症状があまりなく、気付かないこともあります。のどが渇いたと感じる状態でも初期の脱水症状になり、めまい、吐き気などが起こり重症化していきます。



そのため、症状が出る前に対策をしておくことが重要です。

熱中症対策をしましょう！

- 直射日光に当たらないように日傘や帽子を使用する
- 日中の外出を避ける
- のどの渇きがなくても、こまめに水分補給をする
- 氷や冷たいタオルを使用し、体を冷やす

今年の夏も暑いと言われております。
是非、実践して暑い夏を乗り切りましょう!!



<編集後記>

啄木、探偵になる！



偶然、石川啄木が主人公で登場しているアニメ番組を見つけました。
タイトルは「啄木鳥探偵處（きつつきたんていどころ）」。ミステリー小説をアニメ化したものです。あらすじは、啄木が家族を養うため副業で探偵社を始め、難解な事件を次々に解き明かしていくというもの。事件に絡む人々の人間関係が複雑で、大人が見ても面白いストーリーとなっています。同郷の仲間として金田一京助や野村胡堂、歌人仲間として若山牧水や荻原朔太郎が登場しています。啄木の声は岩手出身の声優浅沼晋太郎さんです。
岩手県人なら一度は啄木の歌に触れているはず。毎回、親近感をもって見えています。実在の人物とアニメ化された人物のビジュアルのギャップも楽しめます。



株式会社 水本 セカンドライフサポート係
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 6-606

お気軽にお電話ください。

TEL.019-697-1500