

免疫力を高める為にはビタミンACE(エース)と納豆やヨーグルト等の発酵食品を日常的に摂りましょう！

目、皮膚、粘膜の健康、各組織の成長や機能維持、免疫作用等全身の多種多様な生理作用を支えている。レバー・ウナギ・人参・かぼちゃ等に含まれます。

VEと共に老化や動脈硬化を予防・抗ウイルスタンパク質を生成する事でウイルスの活動を抑制し免疫をたかめる。がん細胞の増殖を抑える。果物・ジャガイモ・赤ピーマン・黄ピーマン等に含まれます。

老化やガン等生活習慣病の予防に働く(抗酸化ビタミン)・ビタミンCやビタミンAと一緒に摂取するとより効果的。油脂類・ナッツ類・かぼちゃ・まぐろ・サーモン等に含まれます。

ビタミンとは生命活動に必須の有機物で体内では作りだす事ができない為食品から摂取する必要があります。(VD、VB6、VKは体内でも作られます)

管理栄養士からのワンポイントアドバイス



発酵食品の身体によい事

①便秘改善
みそやヨーグルト、納豆、めか漬、醤油、甘酒を日常的にとると便秘改善

②美肌・糖質オフ
めか漬、みそ、ヨーグルトにはVCが、納豆のイソフラボンで美肌づくり。ダイエットにはみりんや麴で糖質オフ

③アンチエイジング
醤油、酢、みそには抗酸化作用があり納豆のイソフラボンが女性の味方です。

④疲労回復
酢には疲労回復の為にクエン酸がたっぷり。甘酒やめか漬にはブドウ糖をエネルギーに素早く変えるVB群が豊富です。塩麴は消化を助ける酵素が多いので疲れた胃腸にお勧めです。

まだまだある発酵食品の効能

- 1.みそは胃がんや乳癌の予防効果あり。
 - 2.めか漬には安眠効果や免疫アップ。
 - 3.納豆はビタミンKで骨粗しょう症予防
 - 4.酢は血液をサラサラにします。
 - 5.醤油は虚弱体質の改善や冷え性・鉄分不足を補う。
- ※キムチやチーズ・アンチョビなどの発酵食品にも色々な効能があります。



高齢者サポートセンター美郷会では、社会福祉士、ケアマネジャー、看護師が配置されており、高齢の方々の様々な相談を受けております。介護保険の事だけでなく、健康相談や介護予防に関する相談や教室開催。様々な課題を抱えた本人や家族、認知症の早期発見早期対応等、必要な機関と連携を取り対応していきます。

【男山病院・整形外科では】
骨粗鬆症を放置すると、健康寿命が短くなります。早期発見と適切な治療が重要となります。
(月)PM外来では、骨粗鬆症外来を行いOLSを立ち上げています。OLSとは、骨粗鬆症治療に多職種が力を合わせてチームとして患者様をサポートしていく取り組みです。

