

重茂ワカメのお吸い物

ホタテ・鶏肉・桜エビの白湯スープ風出汁、

カボチャのポタージュ

大槌産粉末カボチャ、牛乳、クリームチーズ、とうもろこし、パセリ

ピーマン味噌の和え物

大槌産ピーマン味噌とキュウリ・干し菊の和え物

豆の漬物の炊き込みご飯

大槌産 豆の漬物と、シイタケと鶏肉の旨煮で

デザート カボチャの羊羹

大槌産粉末カボチャ、寒天、三温糖

塩は「野田塩」を使用

素材の栄養素と効能



カボチャ

主な成分：β-カロチン（ベータカロチン）

かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあります。

また、皮膚・粘膜・目の網膜を健康に保つ作用の他、体を温める効果があるので、寒い季節の体力回復にも効果があると言われます。冬至にカボチャを食する風習は、こうした効果があるからです。



ワカメ

主な成分：ヨウ素、フコダイン

基礎代謝を活発にして肥満を予防、さらに甲状腺ホルモンと関係し、精神を安定させ、心身ともに活性化してくれる働きがあります。

また、水溶性の食物繊維がワカメには多く含まれており、大腸の働きを活発にしてくれます。その働きでコレステロールや腸内の有害物質が体外に排出され、大腸がん・動脈硬化などの病気の予防にも効果的と言われています。さらに体内のリンパ球を活性化させ免疫を向上させ、滋養強壮にも効果があるということです。



とうもろこし

主な成分：食物繊維、マグネシウム

とうもろこしの食物繊維とミネラルが、腸の働きを助け、便通を良くしてくれます。胚芽の部分には、良質の植物性脂肪が含まれ、これには、血管のコレステロールの清浄作用があるので常食すれば、動脈硬化の予防が期待できます。

日光浴で元気に

エゴマ・プロジェクト

かわいキャンプOB会 田澤 隆

閉じこもりがちな高齢者のために

認知症高齢者においても、日光を浴びることによって良質な睡眠が得られることに、深く関与していることが明らかになってきています。

これは人間本来が持っている体内リズムに、日光が深く関わり、体内リズムが健常であれば深い睡眠が増え、中途覚醒が減少するというのです。認知症の症例にみられる不眠や、夜間の徘徊なども、この体内リズムが影響しているのです。

人間の活動において、活動期は体温が上がり、睡眠時には体温が低下するのですが、その温度差が健康的な睡眠に深く関わっているということなのです。

もっとも、その温度差は1℃前後なのですが、健康な成人であれば、その体温の振り幅が1℃以下になると、免疫力は約30%、代謝は約12%低下し、振り幅が1℃以上になると白血球の働きが活発になり、免疫力が5～6倍に上がるという研究報告もあります。この体内リズムを健康に保つ役割として日光浴が注目されているのです。

仮設住宅に入居した高齢者は、行動範囲が狭くなり、活動量や、外出の機会も少なくなります。日中を室内で過ごしてばかりいると、日光とは縁遠くなってしまいます。

こうした状況の打開に向けた取組みが、畑での花や野菜を育てましょうという企画です。

青空のもと日光を浴び、新鮮な空気を体に取り込み、仲間との会話を楽しみながら、身も心も健康になってもらおうと願っています。

作業はお花の手入れ、草取りなどの軽作業が中心。本格的な花壇造りや、畑の農作業も可能です。



お昼は大空の下で、おにぎりパクリ。

