

グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14

電話 0859(21)0371

E-mail gh-yamato@med-wel.jp

～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

和みユニット

今月は笹もち作りを行いました。

皆さん昔から馴染みがある為、手際よく作業をされていました。



大山ユニット

今月はおやつバイキング行いました。
利用者さんに選んでもらい、好きなおやつを「美味しいわ～」と喜んで食べられていました。



今だからこそ食べたい物 TOP10

新型コロナウイルス流行中の今、自らの免疫力を高める食べ物を紹介いたします。
食卓のひと工夫で、ウイルスに負けない体を作りましょう！

第1位ヨーグルト



ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、善玉菌の代表格。腸内環境を整えて、免疫力を高めてくれます。キウイやバナナ等の食物繊維が豊富なものと合わせると更に効果があります。

第2位納豆



納豆菌は腸内環境を改善してくれます。また、食物繊維も豊富なので、免疫力を高めるにはダブルで効果的！納豆をしっかりとかき混ぜた後に、たれや辛子を入れましょう。

第3位生姜



内臓温度が1度上がると免疫力が30%上がると言われています。そこで生姜。温めると殺菌効果もあるので、ジンジャーミルクティー等いかがでしょうか。

4位以下は表の通りです。

第4位長ねぎ

免疫力を高めるカロテンやビタミンCが豊富で、抗菌作用があります。焼き葱でどうぞ。

第5位にんにく

殺菌、血行促進作用があり、免疫細胞も活性化されます。豚肉と一緒に摂ると効果抜群！

第6位きのこ類

椎茸、しめじ、えのき茸には、免疫調整作用があります。汁物や炒め物でたっぷりと。

第7位みそ

みそに含まれる酵母菌は、熱に弱い為、味噌汁を作る際は沸騰させないように注意。

第8位レバー

牛乳につけておくと臭みもとれます。甘酢等少し濃いめの味付けでおいしさアップ。

第9位ブロッコリースプラウト

1日20g 食べると抗酸化作用が3日続くとされている。炒め物やサラダで。

第10位わかめ

わかめに多い水溶性食物繊維と、筍などにある不溶性食物繊維。一緒に摂るとより効果的！

引きつづきコロナウイルス感染対策についてのお知らせ

コロナウイルス・感染症対応について

鳥取県内でもコロナウイルス変異株疑いのクラスターが発生し関東、関西を中心に感染力が拡大しており既存の型より感染力が高く、重症化するリスクも高い事が予想されます。今後も感染対策に務めていきます。