



## 《健康維持を保つためには『腸活』が大事！》

病気にかかりにくくする自己防衛システム=免疫力を高めるための大切なポイントの1つに、腸の状態を良くする→腸活があげられています



腸の活動

・口から食べた食べ物を消化・吸収する場所  
・食品と一緒にウイルスや病原菌などの侵入してくるリスクが高い場所

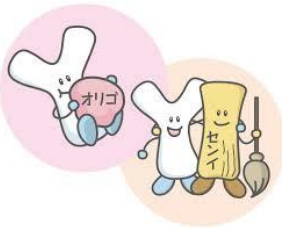
腸の内側には、免疫を司る免疫細胞が集中している

①腸の環境改善、②栄養バランスの良い食事、③規則正しい食事 にすることで、腸の働きを活発にし、免疫力を高めましょう！



腸活に良い食品

☆.オリゴ糖  
☆.食物繊維・・・きのこ類(ビタミン・ミネラル・食物繊維)  
☆.発酵食品・・・ヨーグルト、納豆、みそ、しょう油、漬物など  
→善玉菌(乳酸菌・ビフィズス菌など)が増える



免疫細胞を活性化させる栄養素

・たんぱく質・・・大豆製品・肉・魚、乳製品  
→免疫細胞の働きを良くする  
・ビタミン類(A・E)・・・にんじん、ブロッコリーなど  
→油と一緒に摂ると吸収率UP  
・ミネラル類・・・ぶなしめじ・豚肉・アボカド・ごま・イチジクなど  
→免疫細胞の強化



いつもの献立にプラスしてみてもいいかもしれません。

- 無糖ヨーグルト + オリゴ糖+バナナ
- みそ汁 + キノコ類
- 緑黄色野菜や旬のお野菜 + 納豆



## ～ 利用者様の T・M 様 ～

川辺町の隠れ家をご存知ですか？ 石炭ストーブでほんのり暖かく、飯盒炊飯で炊いた白米、炭火で焼いた魚介類や季節の食材の香ばしい匂い。ご近所の友人がその匂いにつられ、ご飯を食べに憩の場として集まって見える・・・そこが T・M 様の建てられた秘密の小屋です。



T・M 様とケアフルは 3 年弱のお付き合いで、火・木・土曜の週 3 回の透析に行かれ、月・水・金曜は訪問看護。忙しい毎日ですが、M さんの明るさに看護師はいつも癒され元気をもらっています。料理好きな T・M 様、先日は鯛のお頭を炭火でじっくりと焼いてみえました。焼いた鯛はお味噌汁にいれ、出汁にも具材にもなり豪華な一品ですよ～



『新型コロナウイルス感染症への対策のお知らせとお願い』のお手紙を利用者様に配布させてもらっています。ケアフル訪問看護リハビリステーションの職員体制や対応、利用者様にお願いしたい事をお伝えしています。ご不明に思う事があれば、訪問時にスタッフに確認されるか、ステーションにお問い合わせ下さい。



**ケアフル**  
訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

**TEL 0574-49-7570**  
**FAX 0574-49-7571**

岐阜県美濃加茂市川合町 2 丁目 7-211