



新緑が美しく気持ちの良い季節になりましたね♪
花屋さんにはいろいろな色のカーネーションが並び、思わず立ち止まってながめてしまいます。
ゴールデンウィーク、鯉のぼり、柏餅、新茶など
など5月にはウキウキすることがたくさんありますね！

皆様、今月も元気に頑張りましょう!!

たくさん食べて腸元気!! 食物繊維が鍵?!

～食物繊維（野菜・豆類・海藻類）を摂ることで善玉菌が増え腸内環境が良くなります～

- ・体内の脂肪を減らします（善玉菌の酪酸産生菌が増えます）
- ・体（肝臓や腎臓）を動かすエネルギーとなります（免疫力UP）
- ・有害な菌を抑制し腸内環境が改善（免疫力UP、がん予防）
- ・よく噛むことで活性酵素が減り腸内細菌を活発に 腸の老化防止に
- ・便通が良くなり腸内環境が整います（運動・リハビリで筋力をつけましょう）

一日の目標摂取量

350g/日

～小鉢（70g）×5品摂取～

おひたし、蒸し野菜、野菜炒めなど
火を通した物や具たくさんの味噌汁も
おすすめです！

～さらに腸内環境を整える食品として～

発酵食品 トクホ食品がおすすめ

ヨーグルト、乳酸飲料、
味噌、ぬか漬け等

腸内を弱酸性にして善玉菌を活性化

オリゴ糖 毎日摂取がおすすめ

バナナ、ハチミツ、キャベツ
にんにく、大豆、ごぼう等

善玉菌のビフィズス菌が増える

タンパク質や炭水化物も大切

バランスの良い食事で腸内細菌を
活性化し善玉菌を増やしましょう
お肉を食べたら3倍の食物繊維を！

やせてる？太ってる？

体格はBMI（体重kg÷身長m÷身長m）で表します。18.5未満は痩せぎみ、25以上は肥満ぎみです。BMI22になる体重が最も病気になりにくいとされています。加齢や疾患により全身の筋肉量が減少していきます。BMIで22以下だった人はタンパク質を摂り筋肉をつけましょう！

～おすすめレシピ ねぼねぼ納豆そば～

いつものそばに、納豆・なめこ・山芋・卵をのせるだけ。納豆には良質なタンパク質やビタミンKが豊富に含まれています。進んで食べましょう！



【現在の空き状況】

曜日	月	火	水	木	金	土
空き	○	△	△	○	◎	◎

※5月3, 4, 5日は祝日の為休業となります。
振り替えは随時受け付けております。

職員インタビュー！ <第7回>



大中 ゆう子

職種：介護職
勤務年数：2年10ヶ月

<休日の過ごし方>

家族でお出かけ、お買い物
最近ではアレグリア公演に行ってきました。初めて見るパフォーマンスの数々に始終感動。素晴らしかったです！

<得意なスポーツ>

バレーボール 歴18年
コロナ前までは週2回2Hの練習と年に数回ある大会に参加していました。体力の続く限り楽しみたいと思っています。

<目指す介護職員像>

私が介護士として大切にしていること
元気・笑顔・思いやり・気づき・たくさんお話しをすること!!

今後も皆さんに寄り添ったサービスが出来るよう努めてまいります

〒270-1337
千葉県印西市草深138

千葉新都市ラーバンククリニック
リハビリデイ 雷鳥

☎0476-40-7716(直通)

担当: 畝本(ウネモト)

