

# ネバネバ食材で 暑い夏を乗り切ろう！

## 腸内の善玉菌を増やし、免疫力アップ！！

「ネバネバ食材」と聞いて思い浮かぶのは、オクラ、長芋、もずく、納豆など日本人にとって馴染みの物ばかりではないでしょうか。ネバネバのものは、粘性の水溶性食物繊維。腸内で水に溶けて便をやわらかくし、老廃物の排出を促して悪玉菌を減らすとともに、善玉菌のエサになって腸内環境を整えます。



### ● ツルムラサキ

非常に栄養価が高い緑黄色野菜で、豊富にβ-カロテンを含んでおり、抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られています。髪健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。



### ● めかぶ

めかぶに含まれる栄養成分の代表格が「フコイダン」です。フコイダンには、細胞を活性化させ、菌に対しての「免疫力」を高める効果があります。また、カルシウムも豊富にふくまれています。



### ● オクラ

ビタミンやミネラルなど様々な栄養素が豊富に含まれています。



### ● 長芋

すりおろしたり、サラダなど生で食べるのがオススメ！

## 避難訓練

6月8日(火) 避難訓練を実施しました。

避難に要した時間は3分46秒で、昨年引き続き記録更新です！

リハビリ室で体操をしている最中に火災報知器が鳴り、職員の誘導で避難



避難完了！



今月のお誕生日 7月12日 ○○ ○○ 様

おめでとう  
ございます

