

生活支援コーディネーター便り vol10

千早赤阪村社会福祉協議会

0721-72-0294



日ごとに陽射しが強まり夏の到来を感じさせる季節となりました。お変わりございませんか？7月、8月は熱中症がピークを迎えます。特に、高齢の方々は成人に比べて身体の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくく、熱中症になりやすいと言われています。エアコンなどで室内を涼しくする、こまめな水分補給、熱中症警戒アラートの活用などで、熱中症対策をして夏を元気にのりこえて下さい。



7月10日は納豆の日

「関西納豆工業協同組合」が関西での納豆の消費拡大のために制定したのが始まりだそうです。納豆は栄養価が高く、大豆加工品の中でも消化が良い健康食品です。

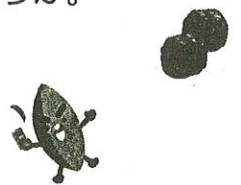
問題1 納豆を作る時に欠かせない細菌は次のうちどれでしょうか。

- ① 麹菌
- ② 乳酸菌
- ③ 納豆菌

こたえは、③納豆菌

問題2 次の食品のうち、納豆と同じ発酵食品はどれでしょうか。

- ① かつお節
- ② 梅干し
- ③ 海苔



こたえは、①かつお節

納豆クイズ

問題3 納豆の保存について正しいのは次のうちどれでしょうか。

- ① 納豆には賞味期限がない
- ② 納豆は冷蔵庫に入れず常温保存した方がよい。
- ③ 納豆はパックのまま冷凍保存ができる



こたえは、③パックのまま冷凍保存

納豆菌は腸の中でどのくらい生きていられるでしょうか。

- ① 1週間
- ② 5日
- ③ 2日

ビフィズス菌は
2日くらい

こたえは① 納豆菌は胃酸などに負けず腸の中で1週間も生き続けることができるそうです。

納豆に含まれている女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンという物質は、同じく納豆に多いビタミンK2 と並んで骨がもろくなる骨粗鬆症を防ぐ上で重要な働きをしています。イソフラボンは最近判明した成分で、乳がんや前立腺ガンの予防効果でも脚光を浴びています。



ふるさとの花（都道府県の花）

今月県は山梨県・愛知県・静岡県の花を紹介します！

山梨県 ふじざくら



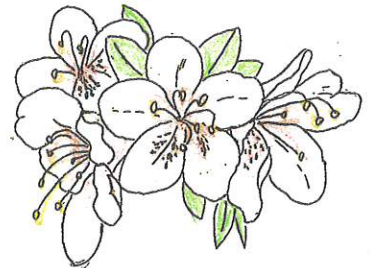
ふじざくらは富士山の麓に多く分布していることからこの名前と呼ばれています。3月下旬から5月上旬に小ぶりの美しい花を咲かせます。通常の桜の木のように大きくなり、寒さに非常に強い桜です。花言葉は「優れた美人」

愛知県 かきつばた



平安の貴族、在原業平が現在の知立市（ちりゅうし）ハツ橋を訪れた時「からころも きつつなれにし つましあれば はるばる きぬる たびをしぞおもふ」と、句頭に「かきつばた」の5文字をいれて詠んだとされています。

静岡県 つつじ



静岡県内には高木・低木、ピンクの花や紅紫の花、白い花など数多くのつつじが自生しています。小室山公園はつつじの名所として知られており、猪之頭のミツバツツジは静岡県の天然記念物に指定されています。

「ちょっと困っているけど誰に相談したらいいかな」「近所で集える場所があればいいな」「もっと生きがいをもって暮らしたい」「家事を手伝ってもらいたいな」「一人暮らしなので病気になったら心配だ」

皆様のさまざまな声から、地域のつながりが始まっていきます。



今月も最後まで読んでいただきありがとうございました。