

医療法人せいざん

介護老人保健施設あおやま

あおやま通信

早いもので年が明けてもう3月になりました。1月、2月と非常に寒い日が続きましたが今月に入って過ごしやすくなったように思えます。ただ、季節の変わり目ということもあり体調を崩しやすい月ですので、皆様も体調管理に御注意下さい。



今年も節分の季節がきました。この節分ですが我々が思っているよりも皆様に楽しんでもらっています。我々もなるべく変化を付けるように職員が鬼に扮したり、今年のように【的】を作るなど色々と手を加えています。今年の準備をしている時に「これで喜んでくれるのかな？」と不安に思っていたことが好評で安心しました。

「鬼は外～福は内～♪」
手の力だけでは的に当たらないので結構難しいです。



「鬼の口に向かって…ええいっ!!」
狙った場所に投げるのは集中力も必要なので適当に投げてダメです。



～栄養課便り～

春の暖かさを感じられる季節になり、花粉症に悩まされる方もいらっしゃるかと思います。今月は花粉症の症状を和らげるといわれている栄養素『不飽和脂肪酸』に注目してみたいと思います。

不飽和脂肪酸というと血液をサラサラにする効果があるということで有名ですが、不飽和脂肪酸の中でも「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や「EPA（エイコサペンタエン酸）」、「 α -リノレン酸」などの『n-3系脂肪酸』にアレルギー症状を抑える働きがあるとされています。これらは体内では合成できないので、積極的に食事からとる必要があります。多く含む食品は以下の通りです。

- DHA・EPA：さば、いわし、あじ、さんまなどの青魚
- α -リノレン酸：アマニ油、なたね油、エゴマ油



n-3系脂肪酸は酸化(=劣化)しやすいという欠点があります。魚は長期の冷凍保存等は避けて新鮮なものを摂るようにし、アマニ油やエゴマ油はビンに入っていることが多いと思いますので、開封したら早目に使い切るようにして酸化を予防しましょう。

また、先月お伝えしたビタミンAやビタミンCもアレルギー対策には欠かせない栄養素となりますが、これらの食材だけを食べたからといって必ずしも花粉症が良くなるわけではありません。この3つの栄養素を意識しながら日々の食生活のバランスを見直してみてください。

管理栄養士：奥崎 成美

通信担当 支援相談員：中本 昌志 保手濱和樹