

11月のイベント風景

文化祭



11月30日(土)は文化祭でした。
午前中は喫茶とバザー、午後は森先生のバイオリン、眞田様のお琴演奏、職員によるダンスが披露されました。
ご利用者様と職員で文化祭を楽しみました♪



免疫力をアップさせるには

★免疫力アップのカギは腸内環境を良くすること!

外部から侵入してきたウイルスと闘い、体を守る免疫力。その免疫細胞の約70%は腸に存在すると言われています。つまり腸内環境を良くすることで腸内環境が免疫に影響を与え、活性化させているということです。

水溶性食物繊維・・・水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌の増殖や活性化を促します。オリゴ糖も同じ作用があります。(果物、海藻、大麦、一部の野菜類)

乳酸菌・・・善玉菌をそのまま摂取し、腸内の菌数を増やすことで腸内環境を整える作用があります。乳酸菌と水溶性食物繊維を一緒に摂るとさらに良いです。(ヨーグルト、乳酸菌飲料、発酵食品、発酵性の強い漬物類)

★抗酸化作用のある食材も免疫力アップ!

ビタミンA・・・優れた抗酸化作用をもつ脂溶性ビタミン。また、粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます。緑黄色野菜に多く、ほうれん草や小松菜はビタミンCも豊富。

ビタミンC・・・抗酸化作用もあり、免疫力の主体である白血球の働きもサポート。ただし、一度に大量摂取しても余分な量が排泄されてしまう為注意。

ビタミンE・・・強い高酸化力を持ち、AやCと一緒に摂ると相乗効果が高まります。アーモンドやアボカド、卵、抹茶など。