

第14号トピック

寒さが身にしみるこの季節、暖房や厚着で外側から体を温めるのもいいですが、少し視点を変えて、「体を温める食べ物」で内側から温かくなることを考えてみましょう。

まず、体を温める食べ物の特徴として、

- ・寒冷地で育ったもの
 - ・根菜類
 - ・かたく水分の少ないもの
 - ・暖色（赤、黄、黒、橙）をしている
 - ・塩気があるもの
 - ・動物性のもの、などがあります。
- 具体的に挙げれば、にんじん、ごぼう、りんご、卵、赤身の肉、魚、味噌、醤油、唐辛子などの食べ物です。

反対に、「これらと逆の特徴をもったもの（例えば、温暖な地で採れるもの、柔らかく水分の多いもの）は、体温を冷やす効果を持っています。トマト、きゅうり、大根、みかん、バナナ、パン、バター、砂糖（白砂糖、上白糖）などが当てはまります。

こうして見ると、冬に欠かせない「鍋」には、体を温める効果のある食べ物が食材としてよく使われていることがわかります。こういった効果も考慮され、美味しく体を温めてくれるようにできているんですね。

インフルエンザの予防

毎年、この季節になると、テレビや新聞でよく目にするようになる「インフルエンザ」の文字。今年は例年よりも流行時期が早まっており注意が必要です。

予防法としては、まず外出後や食事前のがいと手洗い、予防の基本です。他にもマスクの着用、人ごみを避ける、十分な栄養と休養を取る、など日常生活の中で予防できる方法がたくさんあります。また、インフルエンザウイルスは、低温・低湿を好みます。そのため、やはり身体や室内を温かくする、加湿器などを使って適度な湿度を保つ、ということも大切になってきます。出来ることから始めて、この季節を乗り切りましょう。

編集後記

この度、「つがる三和会だより第十四号」を発行致しました。

広報委員会一同、皆様に見やすく分かりやすい新聞作りに精進してまいりますので、今後とも皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。なお、ご指摘等ありましたら何なりと当法人まで申し付け下さいますようお願い申し上げます。

※写真を掲載するにあたり、ご本人、又はご家族に了承を得ています。

◎ 各施設の案内 ◎

・三和園	弘前市大字三和字上恋塚19	TEL 0172-96-3960
・白神荘	中津軽郡西目屋村大字田代字稲元143-2	TEL 0172-85-3123
・いたや荘	北津軽郡板柳町大字辻字岸田66	ケアハウス TEL 0172-79-2100
	北津軽郡板柳町大字辻字岸田66-1	グループホーム TEL 0172-79-2101
・三和の里	弘前市大字三和字下恋塚189-7	TEL 0172-93-2515
・城西	弘前市大字茜町2丁目1-18	デイサービス TEL 0172-31-4544
		グループホーム TEL 0172-31-4553
・おのえ	平川市中佐渡字上石田36-1	デイサービス TEL 0172-43-5225
		グループホーム TEL 0172-43-5227

当法人では、指定介護老人福祉施設、指定短期入所生活介護、指定通所介護事業、在宅介護支援センター、指定居宅介護支援事業、指定訪問介護事業、ケアハウス、指定認知症対応型共同生活介護、知的障害者更生施設、短期入所等の福祉サービスを行っております。