

# 青い鳥通信 10月号

## 青山訪問看護ステーション

食欲の秋だ！いくつ知っていますか？秋の食材

鮭…消化・吸収のよい良質のたんぱく質やビタミン類を含みます



鯖…脂がのった秋鯖は、EPA や DHA をより多く含んでいます。

秋刀魚…EPA や DHA が多く含まれ、たんぱく質、ビタミン B12 、カルシウム、鉄分など栄養バランスも優れています。

さつまいも…ビタミン C、E、食物繊維が豊富です。

さといも…独特のねばりには、傷ついた粘膜の修復作用や胃や腸の壁を保護する働きがあります。

きのこ類…食物繊維やビタミン B 群、ビタミン D が多く含まれます。

看護 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	△	△	△	○	△	△
午後 13:00~17:00	△	△	△	○	△	△

リハビリ 空き状況	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	△	△	○	○	△	△
午後 13:00~17:00	△	○	○	○	△	○

### 栄養価アップ 秋の食材組み合わせ

#### 【鯖×酢・緑黄色野菜・オリーブオイル】

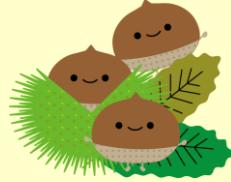
鯖に含まれる EPA や DHA は酸化されやすいため、抗酸化力のある食材と組み合わせると効果的です。

#### 【さつまいも×緑黄色野菜】

さつまいもは β - カロテンを含む緑黄色野菜と組み合わせることでビタミン C,E, β - カロテンの 3 大抗酸化ビタミンがそろいます。

#### 【きのこ類×小魚・乳製品・大豆製品・海藻類】

きのこ類に多く含まれるビタミン D はカルシウムの吸収を高めます。



#### 【梨×肉類】

梨はたんぱく質の分解酵素を含むので、肉類の消化を助けます。

- 空きあり。
- △ 若干、空きあり。
- ✗ 対応できる場合  
あり。  
お問い合わせください。

### 訪問エリア

- \* 羽曳野市
- \* 藤井寺市
- \* 松原市
- \* 堺市 東区
- \* 堺市美原区  
など。

ブログ 隨時更新中！！

スタッフのプライベートな

話が満載(?)

ぜひ、遊びに来て下さい。

<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



### 青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-44-1 TEL 072-952-4174  
(管理者：高川香奈子) FAX 072-939-5355

### 青山訪問看護ステーション羽曳野

羽曳野市伊賀 4-7-3 TEL 072-931-4174  
(管理者：島貫久美子) FAX 072-937-1016

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

