



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！ いくつか知っていますか？ 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。



栄養価アップ ^{UPI} 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】

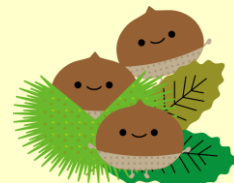
さつまいもはβ-カロテンを含む緑黄色野菜と組み合わせることでビタミン C、E、β-カロテンの3大抗酸化ビタミンがそろいます。

【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。



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

- 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。

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	△	○	○	○	△	○

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 随時更新中！！

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

