

# 緑風苑便り

令和6年9月号

朝夕は少し涼しく感じるようになってきました。  
日中はまだまだ暑い日が続きますがご家族の皆様、  
体調お変わりなくお過ごしでしょうか？  
来月の行事は、運動会を予定しております。



## 行事のお知らせ

観月会

日時：9月13日

場所：3階 TV 前



## 誕生日会のお知らせ

9月生まれの方  
お誕生日おめでとうございます

日時：9月27日（金）

午前 11 時～

場所：3階 TV 前



## 9月の予定

- |        |           |
|--------|-----------|
| 2日（月）  | 体重測定      |
| 4日（水）  | 回診・シーツ交換  |
| 6日（金）  | 散髪        |
| 11日（水） | 回診・シーツ交換  |
| 13日（金） | 観月会       |
| 16日（月） | 体重測定・敬老の日 |
| 18日（水） | 回診・シーツ交換  |
| 23日（月） | 振替休日      |
| 25日（水） | 回診・シーツ交換  |
| 27日（金） | 散髪・誕生日会   |

## ～免疫力を高める食材～



### 免疫細胞を作る

豆腐、納豆、牛肉、鶏肉、豚肉、魚、ゆで卵、卵などたんぱく質は免疫細胞を含むすべての材料になる。→大豆製品、肉類、魚介類、卵類、乳製品などに多く含まれています。

### 免疫機能を高める

ブロッコリー、キャベツ、トマト、人参、玉ねぎなど  
植物性化学物質のファイトケミカルがマクロファージを活性化、皮や葉にも含まれており、ア  
クや渋みなどもファイトケミカル的一种です。

### ストレス予防効果がある

キウイフルーツ、カリフラワー、ピーマン、ベリー類、柑橘類など  
免疫力を下げるストレスがかかると、アドレナリンが大量に分泌されストレスに対抗しようと  
するビタミンCはその合成に欠かせません。

### 腸内環境を整える

ヨーグルト、キムチ、ぬか漬け、きのこ類、バナナ、アーモンドなど  
免疫細胞の多くが集まる腸内。乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌を増やし、食物繊維は便秘の予  
防、解消に有効。マグネシウムは便を排出する働きがあります。

### 体を温める

ショウガ、にんにく、胡椒、唐辛子など  
高めの体温を保つことで、NK細胞を活性化、東洋医学の世界では地中で育つ根菜や芋類、寒  
い季節に採れる野菜や暖色系の食物は効果があると言われています。

