

しんゆり訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより～
令和4年 9月号 TEL : 044-322-8368
FAX : 044-322-8427
責任者 : 秋山 真奈美 作成者 : 上野 三夏

お彼岸におはぎをお供えする方や食べる方はいらっしゃいますか？

「小豆は身体に良い」というのはよく聞きますが、どんな風に良いのかずっと気になっていました。今回はどんな効果があるのか紹介させていただきます。

(100g 当たり)	こしあん	つぶあん
カロリー	155kcal	244kcal
たんぱく質	9.8g	5.7g
糖質	20.3g	48.3g
食物繊維	6.8g	6.8g
脂質	0.6g	0.6g

食べ過ぎ
注意！

食べるだけではなく散歩や足の運動を併用して行いましょう！

参考文献: あんこの糖質とカロリーが1秒で分かる! /note.com

みなさんからよく聞くお悩みを小豆で解決できるかも?!

浮腫が...

「サポニン・カリウム」が豊富に含まれており、利尿効果があります。身体の余分なナトリウムや水分などを排出してくれるため浮腫の解消に役立ちます。

便秘が...

小豆には食物繊維が多く含まれていますが、皮に最も多く含まれています。そのため、つぶあんを食べる事で腸内環境改善upに繋がります。

頭がぼーっとする...

小豆にはビタミンB1が豊富に含まれているため脳を活性化させる働きがあると言われています。朝食食べるのがベストタイミングです。

◎新しいスタッフの紹介◎
8月より訪問に配属となりました！

阿部 由菜
出身地 : 秋田
好きな事 : スキー
カフェ巡り



※台風や豪雨により訪問リハビリを休業させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。

利用者様特集



こちらはS.F様(94歳女性)が以前作成された七夕飾りです。毎年行事に合わせた飾りを手作りで作成されています。毎日の予定管理などしっかり出来ているのは、この細やかな手作業に秘訣があるのかもしれません。