

みかづき広報



H25年 2月号



ヘェ〜!! 😨 そうなのお!?

※ ESSE
1月号より

【食べる順番&コツ】

① 野菜(食物繊維)

最初に食べておくと、肉などの余分な脂肪を体外に排出してくれます。



② 肉・魚(おかず)

油のとりすぎは✕

③ ご飯やパン(糖質)



最後に食べると、先に食べたものと一緒にゆっくり吸収され、高血糖や糖尿病の抑制に…

色々な方法はありますが、何より「ゆっくりよく噛んで、バランスの良い食事」を心がけましょう。

「寝起きの冷たい水」は内臓に悪い!?

朝起きてすぐに水を飲むと、腸の働きが良くなる様ですが、寝起きの冷えた体には刺激が強すぎ、内臓の機能を低下させる恐れも… 50℃位の湯冷まし程度が



マル〇

口を開けて寝ると風邪をひく!?

鼻で呼吸をしている時は、鼻毛や粘膜により、ホコリや細菌・ウィルスなどの侵入を防いでくれますが、口をあけて寝ると口呼吸になり、細菌やウィルスなどが肺に直接届いてしまう為、風邪などひきやすい様です。



支援員 黒澤より

ひとことごあいさつ

産休のため
一足早く退職
する運びになりました。
大変お世話になりました。
ありがとうございました。
黒澤



これからよろしく
支援員としての仕事が始まります。
して、二月で一年になります。
今後も皆様の「自立」に向けての
お手伝い・見守りなどを今まで以上に
頑張っていきたいと思っております。
これからよろしく
支援員一同より