



2月の旬のもの紹介

いよかん・ポンカン

どちらも美味しい柑橘です！果汁が滴るような瑞々しさを求めるならいよかん、濃厚な甘さと皮の向きやすさを求めるならポンカンですね。どちらもビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果が期待できます。特にいよかんはクエン酸を含み疲労回復に、ポンカンはβ-クリプトキサンチンやペクチンを含み、生活習慣病予防や整腸作用に役立ちます。



ふきのとう

日本原産の山菜として、古くから日本人に親しまれてきました。独特のほろ苦さと爽やかな香りは、冬の眠りから目覚めた大地の息吹そのもの。天ぷらや味噌和えとして食卓に並べれば、春の訪れを実感させてくれます。栄養面では抗酸化作用や抗炎症作用、利尿効果もあります。



ワカサギ (公魚)

サケ目キュウリウオ科ワカサギ属に属する魚です。キュウリウオ科に属する魚の多くは、キュウリやスイカのような香りや風味を持つことからこのような名前で分類されています。ワカサギより身近な魚だとシシャモやアユなどもキュウリウオ科に分類されています。ワカサギを丸ごとおいしく食べるなら、唐揚げや天ぷらがおすすめです。



間違い探し 2つの絵に違うところが**7個**あります。 **答えは裏面です!**



腸活（ちょうかつ）って聞いたことありますか？

腸活とは、毎日の食事内容の見直しや適度な運動によって、腸内環境をより良い状態に整える活動のことです。腸内環境とは、腸内にいる細菌のバランスのことで、別名「腸内フローラ」とも呼ばれています。



腸活をするメリット

- ・便秘や下痢が改善される
- ・肥満予防
- ・肌荒れの改善
- ・免疫力がアップする
- ・良質な睡眠がとれるようになる



腸活の効果的なやり方

- ①食事内容の見直し
- ②適度な運動
- ③腸マッサージ
- ④睡眠や休息



食事内容の見直しとは・・・

- ・生きた善玉菌を含む食べ物や飲み物（プロバイオティクス：乳酸菌やビフィズス菌）を摂る
 - ・善玉菌のエサとなる食べ物や飲み物（プレバイオティクス：オリゴ糖や食物繊維）を摂る
- 特におすすめなのは、両方を摂取する「シンバイオティクス」です。

サプリメントなどで 手軽に良い腸内環境にすることもできます。

富田ケアセンターの福祉用具部門「リリーフ」でも、今後腸活サプリメントを取り扱う予定です。また皆さんにも改めてお知らせしますね～。

答え

- 1, ネコが笏（しゃく）をもっていない
- 2, 右の三人官女の長柄（ながえ）が三方（さんぼう）にかわっている
- 3, 中央の三人官女の三方が長柄にかわっている
- 4, 左の三人官女の提下（ひさげ）の色が違う
- 5, お駕籠（かご）の台の色が違う
- 6, 重箱の色が違う
- 7, 桜が橘にかわっている



今回は子ども日本語ワークのホームページより引用しました。



編集後記

インフルエンザが流行っていますね。腸活して免疫力を高めましょう。バレンタインデーもありますね、私は自分用にご褒美チョコを買おうかな～



富田ケアセンター有限公司
富田訪問看護ステーション

☎ 086-522-5550