



クアハウスだより

第292号



7月10日は納豆の日！ 生活習慣病予防にも

納豆の主な健康効果

効果	解説
脳梗塞・心筋梗塞を予防	ナットウキナーゼが血栓を溶かすことで、心筋梗塞や脳梗塞を予防する。さらに納豆に含まれるピラジンという物質が血栓を作りにくくすると言われています。
動脈硬化を防ぐ	リノール酸、リノレン酸が血管を強くしなやかに保つ効果が期待できます。レシチンがコレステロール値を下げることで、血管への負担も低下すると言われています。
糖尿病の予防	納豆の水溶性食物繊維やビタミンB2が血糖値の上昇を抑えます。さらにレシチンはインスリンの分泌を促進し、血中を流れるブドウ糖の量を減少させることが報告されています。
認知症予防	レシチンが、神経伝達物質のアセチルコリンの形成を助ると言われています。ビタミンB2などが血糖値の上昇を抑える効果があるのも、認知症の予防に繋がると考えられています。
骨粗しょう症予防	ビタミンK2が骨の形成を助け、骨粗しょう症予防効果があるとされています。イソフラボンは女性ホルモンと似た働きをするため、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ機能をもっているようです。
がんを予防	大豆に含まれるイソフラボンが、乳がん、前立腺がんを予防すると言われています。納豆には腸の活動を活発にする効果もあり、これが大腸がん予防に繋がります。
長寿効果	ポリアミンが身体の炎症を抑え老化を遅らせ、皮膚の劣化を予防する効果があります。また、ポリアミンを投与したマウスの寿命が延びたという実験結果もあります。

日本の伝統食品である納豆。たんぱく質に加えて食物繊維やビタミンB群も豊富に含まれています。日本人の大豆製品の摂取量は少ないと言われています。積極的に毎日の食卓へ取り入れていきましょう！

週刊現代 「奇跡の食品・納豆」より 引用

7月6日(土)
無料開放デー

お陰様で、クアハウス今治は令和元年7月で開館30周年を迎えます。

日頃の感謝の気持ちと30周年記念として **7月6日(土)を終日無料開放デー**といたします。

是非、ご家族でご来館ください！ スタッフ一同、心よりお待ち申し上げます。



6月9日(日)、「菖蒲まつりウォーキング」へ行って来ました。いつ行っても、大きな菖蒲に圧倒されます。蒸し暑さも吹き飛ばぐらい、祭りも大盛況でした！



新居田浜池市公園



7月・8月のお知らせ

- ★7・8月のクアハウスデーはありません。
- ★お盆期間の休館日はありません。無料送迎バスは通常通り運行いたします。
- ★7/22(月)～8/29(木)の間、月曜・木曜午後のうきうき水中運動は休講いたします。
- ★8/14(水)・15(木)は全ての定期教室を休講いたします。

Let's Walking♪

6月23日(日)、「あじさいウォーキング」へ行って来ました。爽やかな風に吹かれながらのウォーキング。白猪の滝までの健脚コースに挑戦された方も多かったです。紫陽花もたくさん咲いて、雨を待ちわびているようでした。



東温市



白猪の滝



野菜を食べよう 今月の野菜「レタス」

レタスは95%が水分ですが、カロテン、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミン類を含むほか、リラックス効果があると言われている成分も含まれています。巻きがソフトで、芯の切り口がなるべく白いものを選ぶようにしましょう。包丁ではなく、手でちぎった方が切り口の变色を防げます。濡らしたペーパータオルを芯につけて保存袋に入れ、芯を下にして野菜室に入れておくと、10日～2週間ほど保存できます。

1人分のエネルギー量 18kcal 塩分 0.5g

☆レタスの塩もみ☆ (2人分)

レタス	100g	小ねぎ	10g
焼きのり	全型1/2枚	塩	少々
ごま油	小さじ1/2		

- ①レタスは一口大にちぎり、ナイロン袋に入れ、塩を加えてしんなりするまで揉む。
- ②水が出たら捨て、ごま油を加えてなじませる。最後に小口切りにした小ねぎと焼きのりを和えて器に盛る。

第二次今治市健康づくり計画
「バリッと元気」推進中！

今治市役所 健康推進課 管理栄養士



◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地
TEL 0898-47-0606
FAX 0898-47-0882
HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>
営業時間 10:00～21:30
休館日 火曜日

のぞいてみてね！