

# なにわローランド通信

## 4月

社会医療法人中央会 介護老人保健施設なにわローランド  
〒660-0892 尼崎市東難波町1丁目3番10号

(電話) 06-6481-8010

(HP) <http://www.chuoukai.or.jp> No.228

日本の3大会ぶり3度目となる優勝に沸いたワールドベースボールクラシック、  
大変興奮しましたね！フロアでも皆様の歓声が巻き起こっていました！  
この侍ジャパンの勢いをお借りして・・・  
私たちも新年度、張り切っていきましょう!!!



## なにわ栄養講座

by なにわ管理栄養士

## 食事と免疫力について



免疫力の60～70%は腸でつくられています。

腸は栄養素を吸収する一方で病原体を排除して感染を防ぐ働きもあり、  
この働きを活発にするのは善玉菌（腸内細菌）です。

腸内細菌は善玉の菌と悪玉の菌、そのどちらでもない中間の菌と、大きく分けて3グループで構成されており、善玉菌を増やすことによって腸内環境を整えることが出来ます。

【腸内の善玉菌の割合を増やす方法】

①善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌）を含む発酵食品を食べる

健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌である「プロバイオティクス」を直接摂取する方法です。ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物などに含まれています。  
ただし、これらの菌は腸に定着しないので毎日食べて補うことがベストです。

②善玉菌のエサとなる食品を食べる

腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用がある「プレバイオティクス」を摂取する方法です。食品成分としてはオリゴ糖や食物繊維で、これらの成分は野菜類・きのこ類・果物類・豆類などに多く含まれています。

基本は栄養バランスの良い食事を摂ることが大事です。プラスとして善玉菌を増やす食品を食べて免疫力を高めましょう。



## お食事メニュー



毎月、お食事イベント  
実施しています♪



4月のご当地メニューは、  
三重県亀山みそ焼きうどんです♪



## お知らせ

- 現在、1F通所フロアのお風呂のリニューアル工事中です。  
ご利用者様には色々とお不便をおかけする事もあるかと思いますが、  
何卒ご理解ご協力賜ります様お願い申し上げます。
- 入所者様のご面会に関しまして、現在対面式で実施しております（予約制）。  
5/8～コロナが5類に移行するに当たり、その後の事についてのお問い合わせ  
を頂く事が増えて参りました。  
またこれからの事が決まりましたら、随時ご報告させていただきます。  
引き続き、宜しくお願い致します。

## 4月の予定

通所喫茶：17～22日  
通所お誕生日会：27日  
マッサージ(通所)：毎週火、水、金、土曜日  
入所お誕生日会：23日  
ご当地メニュー：14日(三重県：亀山みそ焼きうどん)  
楽食会：12日(2F)、19日(3F)  
入所喫茶：毎週水、日曜日