



花咲く季節

TOPICS

色とりどりの花が咲きそろう季節になりました。
 これからは桜、チューリップ、藤、紫陽花...季節の移り変わりとともに、公園や道に咲く花々に心癒され散歩に出かけるのも楽しみにになります。

私は桜とチューリップの開花を今か今かと楽しみにしています。そんななかでイチ押しの名所をご紹介します。「つかしん、せせらぎ通り」の桜です。こちらの小川に舞う花びらが集まり、桜の小川になる季節は絶景です。左右のほりから桜に覆われ、桜のトンネルとなる絶景が楽しめます。ショッピングモールの一角とは思えないほど、素晴らしい桜をぜひお楽しみください。

チューリップの名所は「武庫之荘駅前南ロータリー」です。噴水の周りを囲むチューリップ。ベンチもあるので日向ぼっこしながら水のせせらぎとともに春の訪れを満喫できます。（山本）



健康レシピ

RECIPE



気軽に美味しい♪

納豆パスタ

仕上げにねぎや刻み海苔を添えても◎
 たまごを割り入れて、たまごかけ納豆
 パスタなどアレンジもできます

材料（1人前）

納豆	1パック
★だしの素	大さじ1
★白だし	大さじ1
★バター	小さじ1

チューブ状だと使いやすい

作り方

- 1 パスタを規定の時間茹でている間に、器に★を入れて混ぜておく
- 2 納豆はタレとからし（お好みで）を入れてよく混ぜておく
- 3 パスタが茹で上がったら器に入れた★と納豆とよく混ぜ合わせる

料理のポイント

パスタを茹でるときしか火を使わないので、やる気が出ないときにもサクッと栄養が摂れます。

（佐伯）

illness 今月の病気の話 【「腸脳相関」と「腸内細菌」について】

皆さんは今までに「緊張してお腹の調子が悪い」という経験はありますか？これは脳が感じたストレスが自律神経を通じて腸に伝わり、腸の動きに影響を与える状態です。「腸脳相関」とは、脳とおなか（腸）が双方向に情報を伝達し、互いに影響を及ぼし合う関係のことです。近年の研究では「脳」と「腸」が密接に情報のやり取りをしていることがわかり、腸は「第二の脳」と呼ばれるようになりました。そして、この腸脳相関には腸内細菌が深く関わっていることがわかってきたのです。



腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌などの種類で構成されています。これらのバランスが崩れるとお腹に限らず全身にさまざまな不調が起こります。たとえば不眠やうつ病患者さんの腸内環境では、悪玉菌が優位であることもわかっています。また、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの生成量は腸内細菌が乱れると少なくなり、結果として精神的に不安定な状態を引き起こしやすくなります。

●腸内細菌を整えるのにおすすめの食品

●プロバイオティクス：

善玉菌を増やす。腸に定着しにくいいため、継続的な摂取が推奨されます。※善玉菌の中の乳酸菌は熱に弱いため、加熱せずに摂取することがおすすめです。

●プレバイオティクス：

善玉菌の栄養源となり、善玉菌を増やす働きがあります。

善玉菌を直接腸に届ける プロバイオティクス	善玉菌を増やす プレバイオティクス
<ul style="list-style-type: none"> チーズ ヨーグルト キムチ 納豆 納豆 乳酸菌 ピフィス菌 味噌 ぬか漬け 	<ul style="list-style-type: none"> 蜂蜜 バナナ 玉ねぎ 海藻 穀類 豆類 オリゴ糖 果物 きのこ類 不溶性食物繊維 水溶性食物繊維 キャベツ

いかがだったでしょうか？皆さんも、できることからご自身の腸をいたわってみませんか？（花園）

days 今は何の日？

4月8日「出発の日」



新生活のスタートの時期に合わせ、忙しく乱れがちな生活のリズムを整えるために、朝食を摂ることを提案する味の素株式会社が発行しました。日付は新年度のスタートの時期であり、「し(4) ゆっば(8) つ(出発)」と読む語呂合わせから。

word 心にひびく一言

なりたかった自分になるのに
遅すぎるということはない

ジョージ・エリオット

quiz 脳活クイズ

第1問 菱餅のピンク色は何を表しているでしょうか？

- ①桃の花 ②梅の花 ③桜の花

第2問 春は新茶が摘まれる時期です。

童話「茶摘み」の「夏も近づく八十八夜」はいつ頃でしょうか？

- ①3月下旬 ②4月中旬 ③5月上旬

第3問 カツオは春と秋に2回旬を迎えます。

春が旬のカツオは何と呼ぶでしょうか？

- ①春カツオ ②戻りカツオ ③初カツオ



3月号の答え

1) ①ウマ

イノシシは「ぼたん」、シカは「もみじ」と言われています。

2) ②100円

50円玉硬貨は「菊の花」、500円玉硬貨は「桐の木」が描かれています。

3) ①ラグビー

桜の刹那的な美しさと凛々しさから、桜のエンブレムには「正々堂々と戦い、破れるときには美しく散れ」といった特別な思いが込められているそうです。

4) ③バラ科

わたしたちは明日への伴走者
訪問看護ステーション **アス** 尼崎

〒661-0012
兵庫県尼崎市南塚口町 2-15-18 ル・デポ 205号室
TEL: 06-7777-1219 e-mail: h-amagasaki@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2863091019 医療機関コード 30-91019

わたしたちは明日への伴走者
訪問看護ステーション **アス** 大阪・十三

〒532-0028
大阪府大阪市淀川区十三元今里 1-3-5 十三パークサイド・ダイワ 101号
TEL: 06-7777-1253 e-mail: o-Juso@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2769190568 医療機関コード 91-90568

