3710（サンナナイチマル）通信

産地直送

vol. 33

訪問マッサージ
東京在宅サービス
湊　貞行
Tel：03-3354-0341

【STAY HOMEのセルフケア】

令和2年9月30日、
杉並区ケア24梅里の主催の
家族介護教室で弊社が
講師としてお手伝いをさせて
頂きました。

タイトルは、STAY HOMEのセルフケア
～夏の疲れ、ストレスを吹き飛ばそう～
コロナ禍によって、社会的フレイルも進みがちです。フレイルチェックを行い、それに則った運動やストレッチを実践して頂きました。加えて、夏バテの原因や改善方法、食事に至るまで説明をし、また自律神経を整えるのに役立つ温罨法も体験して頂きました。
皆さん、とてもとても熱心に学ばれていました。
これからも東京在宅サービスでは、介護・福祉にかかわる様々な場所でボランティアにて研修会をお手伝いしていきます。ご要望の際は、お気軽にお電話ください。
→　0120-137-034

【アマビエシールver3】

コロナ禍は、まだまだ収まりそうにありません。新型コロナだけでなく、これから他の感染症も怖いです。
これ以上、どうしたら私たちの、地域の、健康を守れるのか？
考えても答えなどなく、浅学非才の私には何も何も、できません。
だから、せめて祈りになるようにと、
「アマビエのお守りシール」を制作！
今回はそのバージョン３。
縁ある方にお届けします。

【 “老けない”のはどっち？　Part２ 】

いつまでも若々しくありたい。多くの方がそう思うはず。
では、“老けない”という基準で食べ物を考えた場合、どちらが良いのでしょうか

考えるヒントは、前回と同じ【AGE＝終末糖化産物】。高温調理によってタンパク質と糖が結びつく「糖化」。これが加熱時間などでがより進むと、老化の原因となってしまうといわれています。

“老けない”のはどっち？

第3問

鶏のからあげ vs. 野菜のてんぷら

AGEは、より高温より長時間の調理によって増えるといえます。揚げる時間が比較的短い方は？

第4問

コーヒー vs. 緑茶

淹れる前にあなたの手元にあるもの。どちらが高温処理をされているのか、を考えれば明らか。

【AGE】を体内にためないコツは、
❶糖化された食べ物をなるべく避ける　❷血糖値を上げないようにする。

参考文献：山岸昌一 2019「老けない料理はどっち？」『PHPからだスマイル』2020年1月号:32

次回は「“冷えをとる”体にいい食べ物 BEST5　」の予定

訪問マッサージ
東京在宅サービス
湊　貞行
TEL：03-3354-0341　070-5555-0165（平日）090-2162-0165（休日）
forest-in-3710@willcom.com(メール)

3答：野菜の方が… 食物繊維が血糖値の上昇を抑えてくれ
4答：鶏肉 コーヒーは焙煎でAGEが落ち、低い置き方で冷