

住之江区地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、高齢者の方の介護や生活に関する相談窓口です。

第20号

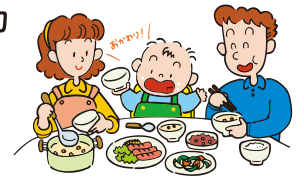
発行：住之江区地域包括支援センター
TEL：06-6686-2235

腸内環境を整えて



風邪をひきにくい身体をつくりましょう

*住之江区栄養士協議会の田貝会長（南港病院 在宅栄養専門管理栄養士）にご協力いただき、お勧めレシピと風邪をひきにくい身体をつくるポイントを紹介します。



お勧めレシピ

住之江区栄養士協議会 南大阪病院・南港病院

オートミール入りヨーグルトパフェ

【材料】

- ・ヨーグルト 1カップ 100g
- ・オートミール 20g
- ・キウイ・イチゴ 各50g

【作り方】

- ①グラスにヨーグルト・フルーツを交互に重ねオートミールをトッピングする。



エネルギー 177kcal たんぱく質 6.3g 食物繊維 5g

キムチ玉ねぎ 1人分

【材料】

- ・キムチ 50g
- ・玉ねぎ 中 1/2個

【作り方】

- ①キムチに玉ねぎをスライスし、かき混ぜできたら半日なじませる。



エネルギー 23kcal 塩分 0.8g 食物繊維 3g

鮭入りもち麦ご飯

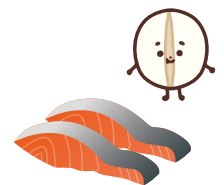
もち麦には白米より多くの食物繊維が含まれています！

【材料】3人分

- ・米 0.5合
- ・もち麦 0.5合
- ・鮭(骨・皮なし) 80g
- ・ごま油 小さじ1/4杯(1g)
- ・小松菜 30g
- ・ごま油 小さじ1/2杯(2g)
- ・醤油 小さじ1/3杯(2g)
- ・ごま 1g

【作り方】

- ① 洗った米にもち麦を加え、炊飯器で炊いておく。
- ② フライパンにごま油を小さじ1/4杯敷き、鮭を焼く。
- ③ 小松菜をみじん切りにし、フライパンにごま油を小さじ1/2杯入れ、炒める。
- ④ 小松菜の水分がなくなったら、醤油を入れ、さらに炒める。
- ⑤ 炊きあがった麦飯に②と④、ごまを入れ混ぜ合わせる。(混ぜるときに鮭をほぐす)
- ⑥ 茶碗に盛って完成。



栄養成分量 (1人前)

エネルギー	218kcal
たんぱく質	9.3g
炭水化物	39.1g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	0.2g

*住之江区栄養士協議会では毎月テーマを変えて、簡単に栄養が摂れるレシピを紹介されています。当センターにも情報提供されているので、気になる方はお問い合わせください。

- 病原菌やウイルスなどの外敵から身を守るために活動している免疫細胞の7割は腸に存在しており、**腸内環境を整えることが重要**です。
- 食事で腸内環境を整えるためのポイントは「プロバイオティクス」と「酪酸」です。
- プロバイオティクス**とは、人体に良い影響を与える善玉菌のことで、味噌、キムチ、甘酒、ヨーグルト、納豆、チーズなどの身近な発酵食品に含まれています。
プロバイオティクスを摂っている人の風邪の発症リスクは47%低下、風邪の持続日数は1.9日減少したという研究もあります。
- 酪酸**は大腸が水分やミネラルを吸収する働きを促進する作用があり、**大腸が正常に機能するために必要不可欠**です。**酪酸菌は「ぬか漬け」や台湾料理の「臭豆腐」など限られた食品にしか含まれていません**。そのため、現代人の食生活で継続摂取するのは、とても難しいといわれています。
酪酸菌を増やす食物繊維は、ゴボウ、キクイモ、玉ネギ、ニンニク、ネギに多く含まれています。また、酪酸菌は**乳酸菌、ビフィズス菌と同時に摂取すると**単独で摂取するより**11.7倍も増加**することがわかっています。「白米に雑穀を加える」「食パンをライ麦パンに変える」「切り干し大根やひじき、納豆、ワカメを副菜に出す」などがおすすめです。



注意!

住之江区内で特殊詐欺の電話が多発しています

公的機関を騙る詐欺を狙った電話が多発しています。

内容は様々ですが、**電話でお金の話が出たら詐欺を疑い、一度電話を切って警察に相談してください!**

～実際の詐欺電話の例～

- 区役所職員を騙る人物から「還付金があります」「医療費が返ってきます」という不審な電話
- 水道局の職員を名乗る人物から「水道のサビ取りしませんか。明日に訪問します」という不審な電話
- 国家公務員を名乗る人物から「あなたの電話が迷惑メールに使われている。警察に転送する」と言われた後、警察官を名乗る人物に代わり「詐欺グループがあなたのクレジットカードを使って詐欺をしている、あなたも共犯になる」と言われた。



※大阪市では65歳以上を含む世帯を対象に、**自宅の固定電話機に設置する特殊詐欺対策機器(自動通話録音機)の無料貸与**が実施されています。

住之江区役所協働まちづくり課(防災安全担当 TEL 06-6682-9975)までお問い合わせください。

より身近な地域で相談していただけるよう、**地域包括支援センター**以外にも相談窓口を設けています

お近くの相談窓口へどうぞ!

住之江・住吉川・平林・新北島・清江 地域

住之江区地域包括支援センター

大阪市住之江区社会福祉協議会(さざなみ)

御崎4-6-10 ☎6686-2235

〈受付時間〉

(月～金) 午前9時から午後7時

(土) 午前9時から午後5時半

(日)・祝日・年末年始休み

※市営バス「御崎三丁目」バス停前、住之江小学校の一角です

平林・新北島 地域

新北島ランチ(豊泉家)

新北島7-4-20 ☎6683-4321

〈受付時間〉

(月～金・祝) 午前9時から午後6時

(土)・(日) } 休み

年末・年始 } 休み

※「住之江郵便局前」から大和川通りを南港方向、お城のような建物です