

令和7年9月号

ブランドール通信



パキラの芽がでました🌱

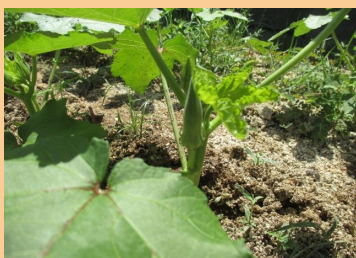
ブランドールの2階廊下にパキラの木があります。

このパキラの種子が育って芽をだしました🌱

玄関の棚に飾っているので、ぜひご覧になってください。

パキラ：メキシコから南米北部が原産地。

環境の変化に強く、種子は食用にも使われるそうです。



野菜づくり🥬

ブランドール錦見にある畑では、
職員がオクラを育てています！
今年の夏は酷暑でしたが、
立派なオクラになりました☆



便秘対策をしましょう☆

便秘の悩みを抱えるご高齢の方が増えています。

予防と改善の基本は「生活習慣の見直し」「適切な食事」「運動習慣の定着」と言われています。

＜食事についての5つのポイント＞

1. 食事の時間を規則的にすることです。特に朝食は腸を刺激し、排便反射を促す効果があります。できるだけ決まった時間に食事することが大切です。
2. 十分な水分摂取です。1日あたり1500cc程度を目標にしましょう。
3. 食物繊維の積極的な摂取です。野菜、果物、海藻類、キノコ類などに含まれる食物繊維には、便の力さを増やし、腸の働きを活発にする効果があります。
4. 発酵食品の活用です。ヨーグルト、みそ、ぬか漬けなどの発酵食品は、腸内環境を整える善玉菌が含まれています。1日1品が目安です。
5. 適度な油分の摂取です。油は腸の中で便をスムーズに移動させる潤滑剤の役割を果たします。オリーブオイルや亜麻仁油などの植物油を少量とることがおすすめです。

