



春の芽吹きを感じられる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？
桜が咲き、満開になったこの季節はお天気の良い日は気分転換にお花見をしながらお散歩へ行ってみましょう！
綺麗なピンク色といえば桜えびが旬を迎えます。桜えびの豆知識を裏に記載してありますので読んでみてくださいね。

森だより



No.87 令和5年4月

リハビリスタジオ なるざの森
TEL 0776-77-2251
あわら市二面2丁目301番地



新型コロナウイルスの5類引き下げに伴うお知らせ



政府は、新型コロナウイルスの感染法上の部類を5月8日から、季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げると決定しました。これに伴い、感染者の外出自粛や医療費の負担、マスク着用、医療機関への受診など、これまでと対策が大きく変わります。



↓なるざの方針として…↓

コロナ感染拡大が縮小傾向であることと治療薬、ワクチン等の開発によって感染予防対策の緩和が国の判断で進められますが、なるざでは引き続き **マスク着用・手の消毒** 等今までと

変わらない感染予防対策を継続します。



先月の活動

～作品作り①～

お花のキーホルダー作り



とっても可愛く
できました♡

自分の好きな色で♪



～カレンダー作り～



折り紙で苺を。
かごに貼って
いきます。



可愛い♡



裏面に続きます...



できあがり！

春らしく、いちごあんこしあんの一口服やきを作りました。ほんのり生地も甘くお花見に持っていくとちょうどいいおやつができました。



飾りだけじゃない!

海の宝石「桜えび」その栄養!

一般的に流通している桜えびは、その加工方法で分類することができますが、生の桜えびは鮮度が落ちやすいため、水揚げされるとすぐに加工されます。残念ながら生の桜えびはほとんどが産地でしか食べることができません。

冷凍されたものや乾燥されたものを食べる機会が多い桜えびですが、えび1尾を丸ごと食べることができるため、タンパク質やビタミン、ミネラルなど多種類の栄養素を摂取することができます。どのような効果が期待できるのか見てみましょう!



①免疫力向上・疲労回復

桜えびの赤色の成分に含まれている、アスタキサンチンは抗酸化作用があり、さらに桜えびに含まれるタンパク質が体内に侵入したウイルスを撃退するキラー細胞を作り出すのに必要とされており、免疫力アップが期待できます。

またビタミンB群をはじめ、疲労回復効果もあります。

②アンチエイジング



抗酸化作用は、老化現象や生活習慣リスクの軽減にも役立ってくれます。

また、コレステロール低下効果があると言われており、動脈硬化の予防など体の内側の若さもキープしてくれます。

③骨粗しょう症・貧血予防

桜えびは牛乳の約6倍ものカルシウムを含む食材で、加齢とともに気になる骨密度低下の予防にも効果が期待できます。

また、貧血予防に必要な鉄分や亜鉛などのミネラルも豊富なため、ぜひ女性には積極的に摂取していただきたい食材の一つと言えます。



④眼精疲労改善

アスタキサンチンは目の活性酸素を除去し、血流改善効果によって眼精疲労が期待できます。スマホやテレビばかり見ている現代人にとっては必要な栄養素です。

生のえびと違い、殻ごと食べられるので手軽に栄養が取れますよ♪

