



まだまだ寒さが続く2月ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
待ち遠しい春まであと少し、頑張っていきましょう！  
最近になり「ブロッコリー」が指定野菜に認定されました。  
裏面で詳しく解説してみます。ぜひご一読下さいね。

# 森だより



No.97 令和6年2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



**今月、2月12日(月)は祝日のためお休みです。**  
**2月23日(金)は祝日ですが、営業します**

## なるざの森よりお知らせ



### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

今年に入り、コロナ罹患者が増加しています。  
インフルエンザ等の感染症疾患に十分ご注意ください。  
予防接種にもご協力をお願いします。

現在コロナワクチン接種は**令和6年3月31日**までの期間  
接種できます。次年度は年1回の接種になる予定です。

インフルエンザワクチンは**各市町村より接種券が郵送**されて  
います。各医療機関にて接種をお願いします。

## 先月の活動

### ～作品作り①～

### パンジーの壁飾り



紙皿に折り紙で  
できたパンジーを  
貼っていきます♪

**皆さん華やかな作品が  
できあがりました！**



### ～その他活動～

### なるざ手芸部



雑巾をみんなで  
作っています。  
昔はよく作ったわ～



折り紙



**辰年の辰！**

裏面に続きます...

## 防災クイズにチャレンジ!

今年1月に能登半島地震がありました。いつ、自分たちが大きな地震の被害に遭うかわからない今、机の下に身を隠すのが難しいほど大きな地震が起きたときはどうすれば良いのでしょうか?



## こたえ

「落下物などが少ない廊下に出る」

です。大地震が発生すると、机自体が動いてしまう事もあります。そのため、日頃から出来る限り物を置かない様に入出口を確保しておきましょう。

驚き!

# ブロッコリーの

# 秘密

ブロッコリーが2026年度から「指定野菜」に追加されることが決まりました。指定野菜というのは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜として国が指定している野菜です。これにより、安定した価格で生産者が増え、出荷量が増加することが予想されます。

そんなブロッコリーですが、2月が旬の季節になります。栄養豊富でガン予防やピロリ菌の抑制効果もあります。また「葉酸」を多く含むため、記憶力の向上も期待できます。スーパーで見かけたらぜひ食べてみましょう。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	鉄	葉酸	ビタミンC
ブロッコリー	37 kcal	5.4g	0.6g	6.6g	5.1g	460mg	1.3mg	220μg	140mg
緑豆もやし	15 kcal	1.8g	0.1g	2.4g	1.3g	79mg	0.2mg	36μg	7mg
トマト	20 kcal	0.7g	0.1g	4.7g	1.0g	210mg	0.2mg	22μg	15mg
キャベツ	23 kcal	1.2g	0.1g	5.2g	1.8g	190mg	0.3mg	66μg	38mg
にんじん	32 kcal	0.7g	0.2g	8.8g	2.8g	300mg	0.2mg	23μg	4mg

にんじんやキャベツと比べてダントツの栄養価です!



●カリウム  
高血圧の予防

●鉄分  
鉄欠乏性貧血の予防

●たんぱく質  
美肌づくりや筋力アップ

●スルフォラファン  
発がん性物質の解毒効果



カリウムやビタミンは水に流れやすいため、ブロッコリーの調理はお湯で茹でるより、電子レンジで調理する事をオススメします

