

湿気と暑さで体調不良を感じる方が増えているようです。  
お部屋はエアコンなどを使って過ごしやすい環境を作っていき  
ましょう。もちろん水分補給も忘れずに。

※コロナウイルスの感染者が増えています。風邪症状のある方は  
職員にお知らせくださいますようお願いいたします。

8月12日（月）は祝日のためお休みです

# 森だより



No.103 令和6年8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



## なるざの森よりお知らせ

運動後は必ず水分を取るようにしましょう。

一度に大量にとるのではなく、こまめに少しずつ飲むことが  
効果的です。

スポーツドリンクや経口補水液も効果はありますが  
含まれている塩分や、砂糖の量にも要注意です。

飲みすぎは厳禁です。

給水機がなるざ入口にありますので  
リハビリ後は積極的にご利用ください。



のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
1.2L(1.2リットル)を  
目安に

1時間ごとに  
コップ1杯

入浴前後や起床後もまず水分補給を

大量に汗をかいた時は  
塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は  
かかりつけ医の指示に従いましょう。

コップ約6杯

## 先月の活動

### ～作品作り①～

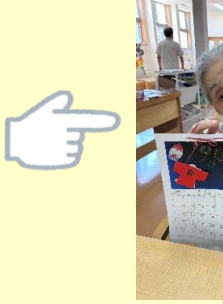
### 壁画作り

皆さんオリジナルの打ち上げ花火が  
とてもキレイに玄関を飾りました。



たまや～♪

### ～カレンダー作り～



折り紙で  
夏のはっぴを  
作りました。

本格的な夏が  
始まりました！



夏の思い出  
たくさん  
作いましょう！

裏面に続きます...



牛乳と混ぜるだけで  
つくれるフルーチェ。  
フルーツやシリアルを  
重ねていけば  
パフェの出来上がり♪

ご家庭でもぜひ  
作ってみて下さい！



# 8月5日は「発酵の日」！ 日本の発酵食品を取り入れましょう！



「はっ(8)こう(5)」と読む語呂合わせから、8月5日は「発酵の日」。日本古来の食文化である発酵食品の魅力を広めるため、味噌の製造で知られるマルコメ株式会社(長野県長野市)が制定しました。味噌や醤油、甘酒などの発酵食品は、消化吸収がよく、腸内環境を整え免疫力を高める作用があるとして今あらためて注目されています。発酵食品とは、食材を微生物の作用によって加工して製造したもの。納豆、漬物、かつお節など、主に保存を目的として作られた食品、醤油や味噌、食酢などの調味料、日本酒などの酒類と、その種類は多岐にわたります。海外でも、パン、チーズ、ヨーグルト、キムチ、ピクルスなど、さまざまな発酵食品がありますね。食品を発酵させることには、3つのメリットが考えられます。

## 1. 保存性が高まる



人間が微生物の存在を知る以前から、食料を保存するための試行錯誤の歴史によって発酵食品は誕生したと考えられています。発酵によって増える微生物は、雑菌の繁殖を抑えて自分たちに都合のよい環境を作り出します。そのため、健康被害をもたらす腐敗菌や病原菌の増殖が抑えられ、長期間の保存が可能になります。



## 2. 旨味が増す

食品が発酵する過程で、微生物がタンパク質を分解してアミノ酸が遊離するという現象が起こります。アミノ酸にはグルタミン酸やグリシンなど複数の旨味成分があり旨味や甘味、酸味や苦味といった複雑な味わいやコクが引き出されるのです。発酵によって食品の旨味が増すことで私たちは美味しいと感じるのですね。



## 3. 消化吸収がよくなり栄養価が向上する

微生物の発酵作用で食品を分解するときに、新しい栄養成分が生み出されます。また、タンパク質など人間が消化しにくい栄養素が微生物に分解されることで、体に負担をかけず消化吸収がよくなります。煮るだけでは栄養素を半分しか消化できないといわれる大豆をじっくり発酵させた味噌や醤油は、非常に