



少しずつ暑さが和らぎ、日差しの強さが少なくなってきたので  
外で活動するにはちょうど良い気候になってきましたね。  
秋の味覚も少しずつ店頭に並んできましたね。  
マイタケの栄養素を特集してみました。ぜひ読んでみて下さい。

**10月14日（月）は祝日のためお休みです**



# 森だより

No.105 令和6年10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(升)を  
目安に**

コップ約6杯

- 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。

## 先月の活動

### ～レク活動～

### コロコロボール落としゲーム

2人1組のペアで  
四隅のひもを持って  
10個のボールを  
早く穴から落として  
いきます。



チーム対抗で  
タイムを競います。  
なんと最速で  
17秒！！



成績上位の方にはメダルが  
贈呈されました♪



### ～カレンダー作り～



木に紅葉をイメージした  
星の色紙を張り付けて  
いきます。



完成です！



裏面に続きます...



オープンが無くても  
ケーキが焼けると  
みなさんに好評な  
おやつが出来上がり  
ました！

みかんの優しい甘さ  
が美味しいです♪

# マイタケって身体に良いの？

マイタケに含まれる栄養と効能について解説していきます。独特の食感が魅力のマイタケは、しいたけやしめじなどと同じく、秋の味覚の代表格です。炊き込みご飯にお鍋に、天ぷらと味にクセはないのにうまみがたっぷりのきのこです。

マイタケはカロリーが低い食品で、100gで16kcalしかありません。天ぷらはカロリーが高くなりますが調理次第で低カロリーでも満腹感を満たすことができる万能な食材です。

今回は、そんな舞茸の栄養や効能についてご紹介します



## 美味しいマイタケの選び方

かさの部分が肉厚で、艶があるマイタケは美味しいとされています。またパックの内側に水滴がついていないものを選ぶのがおすすめです。

パックの内側に水滴がついている場合は、鮮度が落ちているかもしれません。



## マイタケの効果

### ●便秘改善

水溶性と不溶性の両方を含んでいます。腸を刺激して排便を促すため、腸内をきれいにする効能があります。

### ●肥満予防

エルゴステロールは、紫外線（日光）に当たるとビタミンDに変化する栄養でカルシウムやリンの吸収を促すため骨や歯を丈夫にする効能があります。骨の強度を高める作用があり、骨の形成を促進するのに必要な栄養です。

### ●免疫力アップ

マイタケにはβ-グルカンが豊富に含まれています。β-グルカンは免疫細胞の働きを活性化させる効果があるとされています。このため、β-グルカンを摂取することで免疫力を上げ、風邪や感染症の予防が期待されます。