

新しい

「介護食」のかたち

育徳会が創り出す、たくさんの想いと願いを込めて

当法人が贈るバレンタインチョコレート製作中

2月のテーマ【 身体のデトックスをサポート】

～ Detox Food～

育徳会の食地図 お誕生日イベント(イタリアンシェフ)

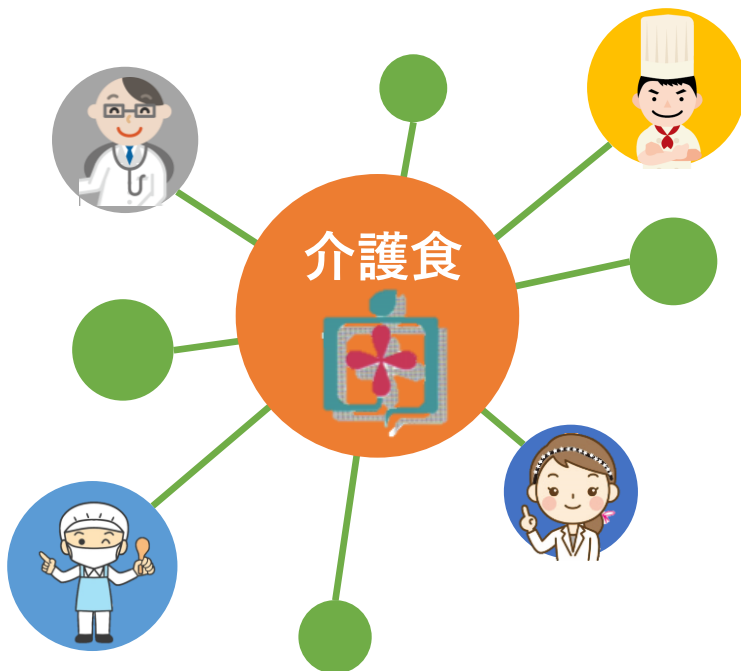
プロフェッショナルチームが創り出す「食」

医師

患者さんの病状や体調、検査データを確認し、管理栄養士に栄養指導の依頼を行います。

イタリアンシェフ

野菜や果物などの植物性の食品を多く摂取し、抗酸化作用が強く健康に良い地中海食からの視点で介護食を提案します。



管理栄養士

病気を患っている方や高齢で食事がとりづらくなっている方など、専門的な知識と技術をもって栄養指導、栄養管理を行います。

歯科医師

お口の状態に合わせ、口腔周囲筋トレーニングを行い、食べる楽しみを持ち続けて頂けるよう指導致します。
予防医学の視点からの機能的栄養指導も行います。

育徳会には健康長寿食の
取り組みの一つとして
「マリア農園事業」があります。

自然の恵みいっぱいの
無農薬 有機栽培で育てた
野菜を施設の給食に
提供しています。



自然のサイクルは有機物を土の中の生物
が摂取する事で自らの生命を育みその行
為によって有機物は分解され、初めて植
物の栄養となり作物が育ちます。
マリア農園では自然のサイクルを大切に
し持続可能な農業に取り組んでいます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



2月のテーマ Detox Food

身体デトックスをサポート

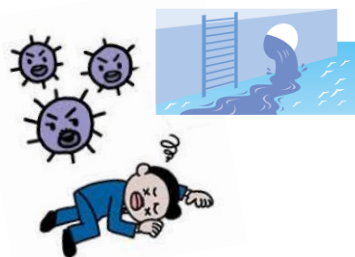
有害重金属（有害ミネラル）とデトックス

急性中毒だけでなく、慢性的な暴露が問題です

ミネラルは、その性質や密度により、それぞれ非金属、軽金属、重金属のいずれかに分類されています。一般的に「ミネラル」というと体の機能を助ける栄養素というイメージがありますが、健康問題を引き起こす水銀、ヒ素、アルミニウム、カドミウムなどの有害重金属もミネラルに含まれています。

有害重金属（有害ミネラル）による健康被害としては、カドミウムによるイタイイタイ病、水銀による水俣病、そして和歌山カレー事件のヒ素中毒などが思い浮かぶのではないのでしょうか。

これらは公害または人害であることから、その被害は有害性が高く注目された一方で、地域に限られ、一時的なものでした。しかし有害金属は私たちの日々の生活の中で、微量ながら身近に存在しています。有害なものでは魚介類に含まれる水銀や、古い水道管から溶け出す鉛などがありますが、他にも農薬栽培の野菜やヘアカラー、化粧品などにも有害ミネラルが含まれていることから「普通の生活」の中で常に私たちは無意識に暴露されていると考えるべきでしょう。



排出されにくく、体に様々な影響を与える可能性

これらの有害ミネラルが厄介なのは、体内から排出されにくいという点です。体が正しく機能していれば、排泄物や爪・髪・肌などからある程度排出されますが、暴露量が排泄量を上回ってしまうことが多く、結果としてどんどん体内に蓄積されてしまいます。さらに、体内の重金属の排出には、解毒作用のあるグルタチオンが重要なのですが、体に炎症があったり、何かしらの原因で体内のグルタチオンが欠乏していると、重金属の排出力は更に低下してしまいます。体内に蓄積された有害重金属は、癌や心疾患、胃腸の機能障害、言語能力や集中力の低下といった脳機能への影響、頭痛、めまい、疲労感などによる日常生活への影響、皮膚炎、不妊など、様々な疾患や症状を引き起こす可能性があります。



避けきれない重金属。生活の中でもキレーションを意識して

●生活習慣の見直し

体に様々な影響を与える有害金属。しかし、一般的な食品、排気ガス、食器、殺虫剤などに含まれるこれらの有害物質をすべて避けるのは、ほぼ不可能です。

重金属の含有量が多い種類の魚、海藻、農薬栽培の作物を避ける。ヘアカラーを見直すなど、できる範囲での暴露を避けることは非常に有益かつ重要ですが、同時に避けきれなかった重金属を排出する力を向上させることが大切です。

下図にあるような様々な食材にデトックス効果があります。身近な食材も多いので是非毎日の食事に取り入れ、重金属のデトックスを心がけてください。

有害金属の排出を助ける食材

毒素を捕まえる

アスパラガス
レンコン
玄米
わかめ
卵
ラッキョウ
コリアンダー
トマト

解毒力を高める

カリフラワー
大根
キャベツ
わさび
ブロッコリー

ニンニク ネギ 豚肉
たまねぎ ニラ

毒素を出す

きのこ類

こんにゃく
ゴボウ

さといも

穀類

わかめ



ニンニク 様々な目的で、古代から活用されてきた薬用食材

「汝の食事を薬とし、汝の薬は食事とせよ」というのは医学の祖と呼ばれる古代ギリシャの医師ヒポクラテスが残した言葉です。

彼は、患者の様々な病状に対してニンニクを処方していたことが分かっています。古代エジプト、ローマ、バビロニア、中国などで広く世界中で薬用食材として活用され、今では、その効果が風邪の予防、血圧やコレステロール値の低下、更年期障害の改善、運動能力の向上、そして有害金属の排出など、多種多様にわたることが現代医学において解明されています。

これらの効果を引き起こすのは、主にニンニク、玉ねぎを含むネギ属の植物に多く含まれる**有機硫黄化合物**だと考えられています。

有機硫黄化合物は抗酸化作用が高く、抗がん作用や抗炎症作用などの効能を持っています。生で刻んだり、すり下ろして食べるか、熱して食べるか等、食べ方によって含まれる硫黄化合物お呼び期待できる効能が変化するため、ニンニク、玉ねぎ、ネギ、ニラなどを様々な調理法で取り入れる事で幅広いメリットが得られます。

1日のニンニクの推奨摂取量



生の場合 1日1片
加熱の場合 1日3片まで

ニンニクによる胃痛や口臭が気になる際には、乳製品と一緒に食べる事で、刺激やにおいを低減することができますよ。



加熱の前の
下準備のオススメ！

刻んで生の状態で
10分以上放置する事で
有効成分がアップしますよ！

ニンニクが世界中で広く使用されているのは、その味や香りが大きな理由ですがこのように非常に有益なデトックス食材でもあります。

そして、先述の通り、風邪などの感染症対策、血圧やコレステロール値の調整による心機能のサポート、抗酸化作用による多様なメリットなど、様々な効能が期待できます。美味しくて有能なニンニクを是非、毎日の食事に取り入れていきましょう。



海藻

有害ミネラルのデトックスにおいておススメしたい食材の2つ目は海藻です。わかめ、昆布、海苔などの海藻は、マグネシウム、ヨウ素、カルシウムといったミネラルに加え、食物繊維やフコイダンのような海藻特有の健康成分が含まれることから、健康的な食材として知られています。日本人の食卓で広く親しまれている海藻ですが、今回は海藻類のデトックス能力に注目していきたいと思います。

残念ながら、海藻を使った重金属のデトックスに関して、十分な研究が行われているとは言えません。しかし、主に3つの観点から、海藻は非常に有益なキレート剤になりうると考えられます。



海藻がデトックスに有効な3つの理由

必須ミネラルが
豊富

食物繊維が
腸内環境を改善

細胞壁や栄養成分が
金属を吸着

有害ミネラルに対抗する必須ミネラルが豊富

それぞれの有害ミネラルには、体内で競合する必須ミネラルが存在します。

それらの必須ミネラルが不足していると有害ミネラルが吸収・蓄積されやすくなり、逆に必須ミネラルが体内に十分存在すれば、有害ミネラルを跳ね除けることができます。そして、海藻類には、マグネシウムやカルシウムなどの必須ミネラルが非常に豊富。海藻を十分に摂取する事で、これらの必須ミネラルに対抗する有害ミネラル（鉛やアルミニウム）の過剰を抑えられる可能性があります。亜鉛やセレンといった必須ミネラルも水銀、ヒ素、鉛などの有害金属に対抗してくれますので、必須ミネラルは全般的に不足しないように意識して食事やサプリメントを選ぶようにしましょう。

必須ミネラル16種

- ・カルシウム
- ・リン
- ・カリウム
- ・マグネシウム
- ・鉄
- ・銅
- ・亜鉛
- ・セレン
- ・ヨウ素
- ・クロム
- ・モリブデン
- ・マンガン
- ・イオウ
- ・塩素
- ・コバルト

育徳会の 食地圖

■お誕生日会＆ピザの日

育徳会の各施設で行われる「食」が関係するイベントとして、テーマ食材の日・お誕生日会・ピザの日・流しそうめん・餅つき・鏡開きなど、いくつかのイベントがあります。その中でも今回は、誕生日会とピザの日をご紹介します。お誕生日会は手作りのケーキを囲み、みんなで楽しくお祝いをしています。ピザの日には当法人のピザ釜で、常勤イタリアンシェフによる素材にこだわった全粒粉のピザを焼いてもらい、焼き立てのピザを提供しご利用者様に美味しく楽しんでいただいています。

お誕生日月のご利用者様



お誕生日ケーキ

季節のフルーツや自家製ハーブをふんだんに使った手作りケーキです。



ピザの日 シェフの焼き立てのピザ

Original Recipe Detox Food

モズクとネギのミネストラ マル磯白ポン酢仕立て



【材料】

モズク・・・50g
長ネギ・・・30g
トマトコンカッセ・・・30g
マル磯白ポン酢・・・50cc
塩・・・適量
ニンニク・・・ひとかけ
EXバージンオリーブオイル・・・適量
水・・・150cc

* マル磯白ポン酢は、医師監修のもと当法人で製作した夏ミカンを使用した爽やかなポン酢です。

- 【作り方】
- 1) モズクをさっと湯通ししておく
 - 2) 長ネギは5cm長さに切 縦に真ん中迄包丁を入れ芯を取り千切りにし水にさらす
 - 4) トマトは皮を剥き種を除き 角切りにする
 - 5) 鍋に水とマル磯生白ポン酢を入れニンニクの縦半割を入れ ひと煮立たせる
 - 6) 器にモズク 白髪ねぎ トマトを盛り
5のスープを回しかけ EXバージンオイルを垂らす

ワカメとジャコのゴマサラダ

【材料】

わかめ・・・100g 玉ねぎ・・・小1/2個
ルッコラ又はレタス・・・適量 トマト・・・1個 ジャコ・・・30g
黒ゴマ 白ごま・・・各大さじ1 ニンニク・・・1かけ
塩・・・適量 EXバージンオリーブオイル・・・適量
赤ワインビネガー・・・適量

【作り方】

- 1) ワカメはさっと湯通ししておく 玉ねぎはスライス
好みで水にさらす トマトは一口大に切る
- 2) フライパンにゴマを入れ中火で乾煎りし パチパチいったらジャコを 加え少し炒め
火からおろす
- 4) ボールに1と2を入れ ニンニクを縦半分 に 切り芯を取り加える
* ニンニク好きの方はすりおろしニンニクを 加えてもよい
- 5) 塩 赤ワインビネガー少量 オリーブオイルを加え
味を調え トマトが少し崩れるくらいに混ぜ合わせニンニを取り除皿に盛る



磯村医院 通所リハビリテーションデイケアの紹介

パワーリハビリ機械が加わりより充実したリハビリを
ご提供できるようになりました。

パワーリハビリテーションとは高齢者に対するリハビリテーションです

老化や器質的障害により低下した身体的・心理的活動性を回復
させ、自立性の向上とQOLの高い生活へ復帰する手法です。

軽負荷でのマシントレーニングです

筋力強化を目的としたプログラムではありません。
マシンを用い軽負荷で全身各部の使っていない筋をうごかします。
できる事が増え心理的活動性の改善も得られます。

行動変容をもたらすリハビリテーションです

身体の動きが良くなり疲れにくいという動作・体力の改善は
「自己認識・自己概念」に変化をもたらします。

生活機能
の改善



健康行動



健康変容



医師の統括の下、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士によるリハビリテーションと看護師、介護士によるサポートでご利用様、ご家族様に安心してご利用頂けるよう努めてまいります。今後とも新体制のデイケアを宜しくお願い申し上げます。