

たまご通信 その65

脳をリフレッシュ

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

この作業は計算ドリルをするより効果的だそうで、誰かといっしょにするこ一層脳が活性化します。

脳に必要な栄養素

①DHAとEPA

魚の脂肪酸のDHAとEPAは、脳細胞の重要な構成成分です。

②酸化ビタミンA・C・E

脳細胞にたくさん詰まっている脂肪酸が酸化して老化するのを防ぐために、ビタミンA・C・Eが大切です。

③糖質とビタミンB1

主食のご飯やパンは脳のエネルギー源です。それをブドウ糖に変えるビタミンB1も必須です。

④ゆっくりと噛む

脳の中心部にある海馬が、記憶や物覚えをつかさどりますが、よく噛むことで刺激が伝わり活性化します。

サワラのソテー 野菜ソース 2人分

サワラ2切れに塩をふり、水気を拭いて小麦粉を薄くまぶす。トマトのみじん切60g、水にさらしたタマネギのみじん切り20g、オリーブオイル小さじ1、ワインビネガー小さじ2、だし汁小さじ2、塩少量を混ぜてソースにする。

カボチャとインゲンの「ゴマ煮」 2人分

カボチャ160gを角切りにし、だし汁200mgで3〜4分煮て、さやいんげん40g、すり白ごま小さじ2、砂糖小さじ2、しょう油小さじ2を加えてやわらかく煮る。

ほうれん草のクルミ和え 2人分

ほうれん草120gとエノキダケ20gをゆでる。クルミ10gをカマドで焼いてすりつぶし、砂糖小さじ1/2、しょう油小さじ1、だし汁小さじ2を合わせて野菜を和える。

2020年 各支部で恒例の新春のつどい

恒例の新春のつどいが各地域で行われました。歌や踊りなど、各支部さまざまな企画で盛り上がりました。



組合員さんのフラダンス

西品川支部

1月25日(土) 豊町1丁目町会会館 参加50名

鶴の木・雪谷支部

2月1日(土) 鶴の木2丁目会館 参加44名

豊支部

2月1日(土) ゆたか診療所3階会議室 参加60名

六郷支部

2月1日(土) 六郷集会所 参加43名



職員による「パブリカ」

今年の新春のつどいは、組合員さんをお友だちを誘って参加していただくなど、総勢44名で楽しく行いました。



職員で踊りを披露

今年の新春のつどいは、乾杯の後バイオリン演奏があり、文化的な雰囲気ではまりました。



恒例の組合員さんによるサンシン演奏

今年の新春のつどいは、乾杯の後バイオリン演奏があり、文化的な雰囲気ではまりました。

2019年度仲間増やし年間目標達成に向けて 取り組んでいます

秋の仲間増やし・共同組織強化月間報告

城南保健生協では、毎年10月〜12月に「秋の強化月間」として組合員増やしを中心に取り組んでいます。

人の仲間増やしです。年間の目標は700人の仲間増やしです。

城南保健生協への加入は1000円からです。月々の会費はありません。

城南福祉医療協会からのお知らせ

新大田病院建設資金の募集は、2020年3月31日をもって終了させていただきます。



会話のない一人暮らし、外出が少なく体を動かさない、このような生活は食欲が落ち、栄養不足から体が早く衰えるかもしません。

料理で脳を活性化 会話のない一人暮らし、外出が少なく体を動かさない、このような生活は食欲が落ち、栄養不足から体が早く衰えるかもしません。

料理で脳を活性化 会話のない一人暮らし、外出が少なく体を動かさない、このような生活は食欲が落ち、栄養不足から体が早く衰えるかもしません。

料理で脳を活性化 会話のない一人暮らし、外出が少なく体を動かさない、このような生活は食欲が落ち、栄養不足から体が早く衰えるかもしません。