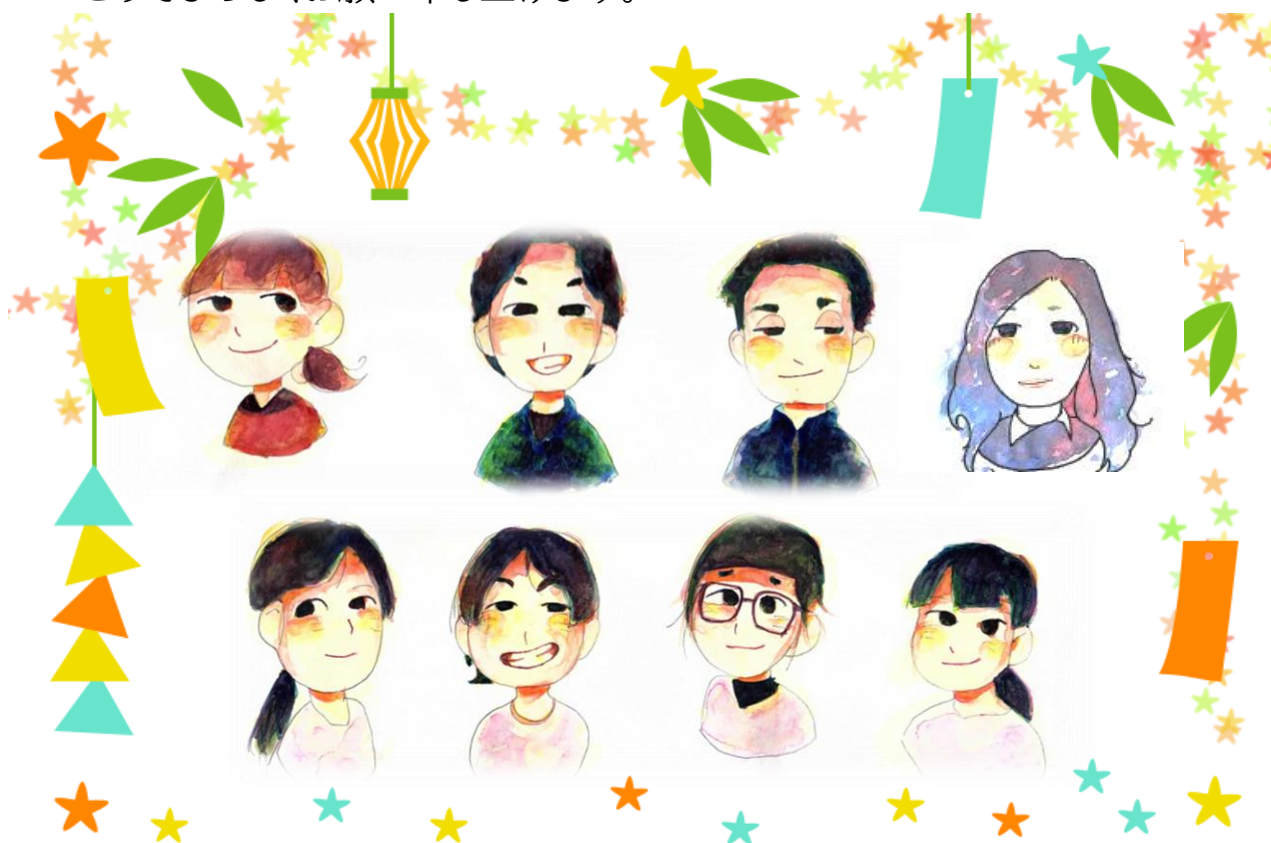


# 訪問看護ステーション通信

令和3年7月号

訪問看護リハビリステーションほのかTamano


盛暑の候、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。  
平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。  
令和3年7月1日より、事業所名を「訪問看護リハビリステーションほのかTamano」に変更いたしました。まだまだコロナ禍で不安な日々ですが、少しでも皆様が安心して過ごされますように、精一杯頑張ってお参りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



訪問看護リハビリステーションほのかTamano

〒706-0151 岡山県玉野市長尾557-1

TEL : 0863-71-5331

 株式会社ハート&クリエイション

<https://honoka-hc.co.jp>



もうすぐ梅雨明け。いよいよ夏到来ですね。  
暑い夏を乗り切るため何か工夫されてますか。  
ほのかTamanoでは夏バテ防止に梅シロップを作りました。

梅には疲労回復などに有効なクエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸、その他各種有機酸が豊富に含まれています。

梅の栄養価値は果物の中でも優れており、タンパク質やビタミン、鉄などのミネラルも豊富に含まれています。



たくさん頂いた自家製梅で作りました。  
完熟梅は梅ソースにしました。

梅には様々な効能があります。



## 梅の効能

### ①疲労回復効果 老廃物が溜まるのを抑える

梅の酸味成分でもあるクエン酸やリンゴ酸などの有機酸は、糖質の代謝を促し活性化させ栄養素をエネルギーに変換する働きがスムーズにします。そのため疲労回復だけでなく、腰痛や肩こりなどの緩和、老化防止、疲れにくい体づくりに期待できます。

### ②唾液の分泌を促進させて食欲増進

### ③梅の殺菌作用 微生物の繁殖を抑え食中毒予防にも

### ④ミカンやリンゴより豊富なミネラル、カルシウムはリンゴの4倍、鉄は6倍

身体のバランスを保つのに必要なミネラルが豊富です。カルシウムその他マグネシウムや亜鉛も多く含まれています。

### ⑤梅のカルシウムや鉄の吸収を促す

クエン酸などの有機酸には吸収率の低いカルシウムや鉄の吸収を促しカルシウムが骨から持ち出されるのを防ぐなどの働きがあるといわれています。つまり梅を毎日食べると、体内でのカルシウム定着率が徐々に高まっていくことが期待できるのです。

### ⑥美肌、老化防止、むくみ解消、女性の悩み シミ・シワにも

梅のクエン酸は、新陳代謝を促し体内の老廃物の排出を促してくれ、むくみの解消、美肌や老化防止の効果が期待できます。

