



今月のテーマは “デトックス”



大気汚染、食品添加物、環境ホルモンなど、私たちの生活の周囲にはたくさんの有害物質(毒素)が存在し、知らず知らずのうちに身体の中に有害物質を取り入れてしまっています。その身体の中に溜まった有害物質を、身体の外へと排出することを、「デトックス」といいます。「デトックス」とは、身体の中の毒素を抜く、体内浄化を意味します。これまで私たちの健康は、体に良いものを取り入れようと、栄養の摂取にばかり目を向けてきました。でも、栄養素は体内に取り入れるだけでは効果は発揮しません。体内にたまっている毒素が栄養の吸収を邪魔し、きちんと細胞まで届いていないからなのです。効率よく栄養を吸収させるためには、まず体内にたまっている老廃物(毒素)を出すこと(=デトックス)が先決です。体内の余分な老廃物を尿や汗で排泄して、体の代謝機能を高めることはとても大切なことなのです。

デトックス方法

アロマセラピー(毒素排出効果あり)
発汗(岩盤浴・サウナ・半身浴など)
食事療法(玉葱・にんにく・にら・ねぎ)
運動療法(ヨガ・筋肉マッサージなど)
ハーブティー(利尿効果あり)
水を飲む

デトックス効果

新陳代謝を活発にする:ダイエット、美肌効果、老化予防。
血液・リンパの流れを良くする:むくみ・肩こり解消、生活習慣病の予防。
免疫力アップ:風邪などを引きにくくなる、アレルギー体質改善。
便秘解消:必要な栄養の吸収力と不要な物質の排泄力がアップ。
自律神経正常化:ストレスを溜めない体質になり、不眠解消。

長年溜めてきた体内の毒は簡単にはなくなりません。

毎日気をつけていても毒は溜まるもの。あせらず毎日少しずつデトックスして下さいね!!

介護、生活についてご相談がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

連絡先:0242-57-1255 ハーモニーほんごう訪問介護事業所 担当 板橋ひろ子

クッキングより



ゴーヤの肉詰め

<材料> 4人分	(A)
ゴーヤ・・・1本	牛乳・・・50cc
ひき肉・・・200g	パン粉・・・50g
玉ねぎ・・・1個	卵・・・1個
小麦粉	塩こしょう・・・少

<作り方>

ゴーヤは輪切りにして種とわたを取って、10分程水にさらした後水気を取っておく。

玉ねぎを微塵切りにし、ひき肉と(A)の材料を入れてよく混ぜる。

のゴーヤに小麦粉をまぶして余分な粉を取り、真ん中に肉だねを詰める。

フライパンに油を入れ、中火で両面を焼いたら出来上がり。

自立支援より



なわをしっかり手で握りしめ、掛け声とともに力いっぱい引っ張ってます。腕の筋力を鍛えるために、一生懸命取り組んでいました。

和みの一言



毎日暑い日が続いています。
私がハーモニーハウスに入社したのもちょうどこの頃でした。
早いものでもう2年になります。
これからも明るく元気に笑顔でお客様と関わり、満足していただけるようなサービスをしていきたいと思ひます。

ハーモニーハウス 介護職員 渡部 誠子