

腹八分目で認知症予防

さる9月19日に浪板海岸に建立された宮沢賢治の「<sup>ぎょうきゆう</sup>暁<sup>しつと</sup>穹への嫉妬」詩碑の序幕式に参列させていただきました。

賢治と言えば「雨ニモマケズ」、中に「一日ニ玄米四合ト味噌ト少シノ野菜ヲ食べ」との一説があります。丸一日しっかりと働いた人にとって、食事前にはお腹のすく食生活かと思われそうですが、時々空腹感には認知症予防になるかも知れません。アミロイドというタンパク質でできた老廃物が脳細胞に溜まると認知症の原因となるという説があります。不要なタンパクを分解する酵素の作用でアミロイドは片付けられますが、その酵素は一方で体内のインスリンを分解する仕事もしています。インスリンは血液中の糖分が高いときに分泌され、血糖を下げるホルモンですが、血糖が下がった後にインスリンが大量に残っていると過度に血糖を下げてしまいます。低血糖は身体に良くないので、余ったインスリンは分解酵素によって片付けられます。お腹が減らないような食生活をしていると、酵素は過剰なインスリンの分解に手一杯で、アミロイドを分解する余裕がなくなり、結果として脳の老廃物が溜まって認知症が進行する恐れがあるのです。認知症を予防するためにも、飽食は慎んだ方がいいようですね。

認定NPO法人 心の架け橋いわて(こころがけ) 長谷川 朝穂(精神科医)

餅つき大会(あったかいわてプロジェクト地域見守り応援募金事業)

11月18日(金)吉里吉里公民館にて、吉里吉里1・2丁目町内会と吉里吉里町営住宅自治会と芳賀館長の御協力を頂き、餅つき大会を開催しました。90歳を越えた方の力強い餅つきや、兄弟、御夫婦の餅つきもあり、初めて手合せをする職員は、ベテランの女性の方々に指導を受け、笑いが絶えることなく、にぎやかな時間を過ごすことができました。あんこやきな粉・くるみ餅をみんなでおいしく食べました。



《今月のおすすめメニュー》

○ さつまいも入りプルコギ風(4人分)の材料と作り方

豚もも肉	140 g	① 豚肉：食べやすい大きさに切る
玉ねぎ	1/4 個	玉ねぎ：薄切り
ピーマン	1 個	ピーマン：一口大
にんじん	1/4 本	にんじん：細切り
さつまいも	1/2 本	② さつまいも：皮付きで1cmの拍子切りし、水にさらしてアクを抜く。
(たれ)		③ りんご、にんにく：すりおろす
りんご	1/8 個	長ねぎ：みじん切り
にんにく	1/2 かけ	④ ③とAを合わせ、①を入れて約5分おく。
長ねぎ	1/4 本	⑤ ごま油を熱したフライパンに②を入れて、ほんのり焼き色がつくまで炒めたら、④を入れて炒める。
しょうゆ	大さじ1と1/2	
A 砂糖	大さじ1	
酒	大さじ1/2	
水	大さじ1/2	
ごま油	小さじ2	

1人分《エネルギー 164kcal たんぱく質 7.9g 脂質 7.9g 食塩 1.1g》

《コメント》

さつまいもやりんごの甘みでやさしいお味になっています。辛い物が好みの方は豆板醤を加えればピリ辛になります。お好みに調整してみてください。



# 2016年12月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;"><b>お問い合わせ</b></p> <p><b>生活支援相談員</b> ☎080-2826-9834</p> <p><b>エールサポートセンター(小槌)</b> ☎0193-41-2006</p> <p><b>ぬくっこハウス(浪板)</b> ☎0193-44-3266</p> <p><b>和野っこハウス(大槌)</b> ☎0193-42-8708</p>  				<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p>  
<b>4</b>	<b>5 (大安)</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
 	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>社協主催「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場: 安渡第3仮設 談話室</p>	 	 	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	<p>社協主催「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場: 吉里吉里第4仮設 談話室</p> 
<b>11 (大安)</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17 (大安)</b>
	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</p>	<p>社協主催「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場: 県営屋敷前7パ 集会所</p> 	<p>社協主催「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場: 末広町町営住宅 集会所</p> 	<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> 	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23 (大安)</b>	<b>24</b>
	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> 			<p>「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス</p> 	<p>「和野っこ クリスマス会」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス</p> <p>みんなで合唱</p> 	
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
	<p>「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス</p> <p>「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス</p>	<p style="text-align: center;">ぬくっこハウスの皆さんです。</p> 		<p>足踏み運動 ワンツー</p> 	<p>いただきます〜す!</p> 	 <p>来年も よろしく お願い します。</p>