

中央第一支部

医療生協 秩父地区
発行責任者 齋藤 弘子 24-3712
編集担当 山中 順子 22-1150
2018年11月1日発行

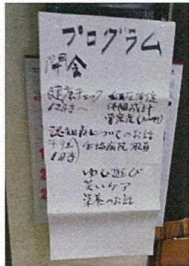
組合員数 799人
機関紙配布 747部
配布者数 33人

第184号支部ニュース

支部テーマ <地域の中に健康の輪を広げよう>



医療生協



齋藤京子さんによる指遊び



飯塚理事による笑いケア



八木由紀子さんによる栄養の話

健康まつりがおこなわれました。

10月25日(木) 中宮地公会堂で34名の参加者で行われ
血圧測定・体組成計・骨密度などの健康チェック。

実演では指遊び・笑いケア・栄養の話・認知症の寸劇
など笑いで会場は盛り上がりました。



江原さんと新井エツ子さんによる認知症の寸劇

地域での楽しみ

1日誰にも逢わないことはないフレイル(認知症)の
予防に大切なこと。

夜になると公園橋まで7~8人で歩きにいきます。
家族は私のことをおしゃべりおばさんと云っている
おしゃべりも大切なこと。

昼間はグランドゴルフにはりきり

夜はカラオケ・民謡と忙しい。最近民謡部で

新しい運動を教えてもらいました。

体を動かすすっきりとした気分になります。

体も頭も元気である様に願っています。

そんな毎日です。 K・T



11月の予定

1日(木) 運営委員会・機関紙仕分け

10時~12時

4日(日) 入川溪谷ウォーキング

生協病院9時集合

8日(木) 手作りのつどい(健康まつり反省会)

おじゃがの家10時集合

16日(金) 街かど健康チェック10時~12時

ウエルシア店内

20日(火) 地区別総代会・支部代表者会議

深谷アドニス・10時~12時

22日(木) パソコン教室 10時~12時

おじゃがの家



中央第一支部 管理栄養士 八木由紀子

えのきたけ（榎茸）の力について

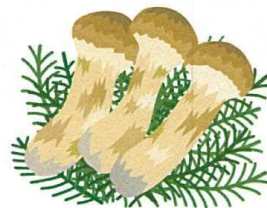
えのき茸はエノキやナラの切り株を使用して、栽培が行われていたところから、この名称がつけました。現在は、ビンの中のおがくずに人工的に菌を植え、暗いところで栽培する菌床栽培（おがくず栽培）も行われています。

えのきたけの成分に発癌を予防する効果があります。

その他えのきたけを食事に取り入れることによって体調の調節、心臓病などの生活習慣病に対する予防、コレステロールの低下、高脂血症の改善、血圧を下げるなどの働きがあります。

調理法としては、香りよりも味やぬめりを生かした和え物や汁の実にすることが適しております。

エノキ茸には鉄が多く含まれているので、その吸収を助ける銅（ごま、レバー）、亜鉛（牡蠣などの貝類）、葉酸（ほうれんそう）などを含む食品と一緒に調理するとよいです。秋は一層きのこがおいしくなる時期ですね。他のきのこにも良い成分がありますのでいくつか混ぜて調理するのも良いでしょう。楽しんでください。



文献・・・キノコの化学（水野・河合編）