

## 春野菜を食べよう

～デトックス効果でカラダの中からきれいに～

菜の花に春キャベツ、タラの芽、ふきのとう、アスパラ、新じゃが…。

これらの食材を食べると、「今年も春がやってきた」と感じる方も多いのではないのでしょうか。

冬季期間中は、運動量や汗をかく頻度が落ちてしまうため、老廃物がたまり新陳代謝機能も落ちてしまいます。このような状態で春先を迎えると、たくさん寝ても眠い、肌荒れが酷くなる、アレルギー（花粉症など）がひどくなると言った症状が出やすくなります。



そんな冬季期間中の体質をリセットしてくれるのが春野菜なのです。

春野菜には特有の苦みや香り、辛味を持つものが多くあります。タラの芽、ふきのとう、ウドに含まれる「苦み成分」は植物性アルカロイドと呼ばれ、肝臓の解毒機能を高め、老廃物を排出してくれるデトックス効果があります。また、菜の花や春キャベツに含まれる「辛味成分」のグルコシノレーは、アンチエイジング効果や免疫カアップ効果があるとされています。その他、タケノコの独特のえぐみはチロシンという成分で、老化防止や脳の活性化に効果があります。アスパラガスに

含まれるアスパラギン酸、新玉ねぎやそら豆などに多く含まれるビタミンB1などは疲労回復の手助けとなります。これらの野菜を上手にとり、カラダの中からキレイと元気を磨きましょう。

ただし春野菜には特有のアク成分が強いものもあるのでアク抜き処理はしっかりしましょう。また、食べ過ぎると、下痢などお腹を壊す場合もあるので、注意して下さい。



## ～ セカサポ相談事例 ～

以前に、(株)水本で住宅建築したお客様からのご相談・・・

今年の大雪で雨樋が壊れてしまい、どうすれば良いかとの依頼がありました。そこで、建物の火災保険のオプションで雪害が入って

いるかの確認をしていただき、入っていたので、火災保険を使用して足場工事と雨樋交換工事をさせていただきました。お客様には、持ち出し費用が無く工事ができたと感謝されました。

意外と知らないお客様がおりますので、今一度火災保険の内容をご確認してみても、いかがでしょうか！

詳しい内容を知りたい方は、お気軽にお問合せください！



水本グループ

介護支援サービススタッフが  
各施設を紹介します!!



<その1>

## プレーゴ介護支援サービスセンター

日に日に暖かくなり、春を感じる今日この頃ですね。4月は別れのあとの、新しい出会いや新しい職場、進級、入学などなど、新しい事だらけでドキドキ、ワクワクが止まらない季節です。私個人的にはお花見も楽しみにしておりますが…。

さて、今月のせかさぽ通信では、春にふさわしい輝かしい女性たちであります、水本グループの介護部門「プレーゴ介護支援サービスセンター」のご紹介をさせて頂きたいと思っております。

「プレーゴ介護支援サービスセンター」は女性ばかり7名で構成されており、主に、ケアプラン作成やサービス調整、皆様が適切な介護支援サービスを利用できるよう医療とも連携していくケアマネージャーと言われる職種となります。介護サービスのご利用等を考えていらっしゃる方がいましたら、ぜひお気軽にご相談くださいませ。

スタッフのプロフィールを紹介させて頂きます!

①出身地 ②ケアマネージャー歴 ③ケアマネージャーになる前の職種 ④今年目標!

❁管理者：中島

①長野県長野市 ②9年目 ③訪問介護員(ホームヘルパー) ④体重-10kg!!

❁副管理者：熊谷

①滝沢市(旧滝沢村) ②6年目 ③訪問介護員(ホームヘルパー) ④今年こそお金を貯めたい…

❁岡沼

①旧安代町(現八幡平市) ②12年目 ③老人保健施設介護職員 ④たくさん旅行をする!(来年のお正月はグアムで過ごしたい!)

❁熊谷

①盛岡市高松 ②4年目 ③特別養護老人ホーム介護職員 ④安全運転!(本厄なので健康に過ごしたい…)

❁深澤

①旧都南村 大ケ生 ②5年目 ③訪問介護員(ホームヘルパー) ④今年こそ、健康診断にひっかからないようにする!! 嵐のライブにも行けますように!

❁細川

①盛岡市 ②14年 ③特別養護老人ホーム介護職員 ④新幹線に乗って旅行に行きたい!(20年以上乗っていません…)

❁五枚橋

①神戸市須磨区 ②2年5か月 ③デイサービス相談員兼介護職員 ④痩せる!まず3kg!!



~皆様が適切な支援サービスをご利用できますように~  
思案中のスタッフ



<編集後記>

### 福寿草

福寿草の花が咲き始めると、やっとな春が来た!と嬉しくなります。“福寿草”と聞いて思い出すのは、息子が小学生の時のこと。春休み明けに新学期に向けての抱負を全校の前で言うことになり、内容は休み中に学校に行き先生と一緒に考えました。新学期が始まり「どんなことを言ったの?」と聞くと、「福寿草の花も咲き始め春を感じる季節となりました。」と息子。「ほう~素晴らしい出だし」と感心した私は「福寿草の花を知っているんだね。」と聞いたところ、「知らな~い」との返事。家族みんなが大笑いでした。先生が考えて下さったことがバレバレでした。その後、息子に福寿草を見せました。毎年この時期になるとこの微笑ましい出来事を思い出します。



株式会社 水本 セカンドライフサポート係  
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 6-606

お気軽にお電話ください。

TEL.019-697-1500