



不溶性食物繊維

主な働き

- ☆胃や腸で水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して排便を促す
- ☆よく噛んで食べる必要のあるものが多いため噛む回数が増え満腹感を得られる

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維はそれぞれ働きが違うので、ひとつの食品からまとめて摂るよりも様々な種類の食品から摂るように心がけると、食物繊維以外の栄養素をバランス良く摂ることも繋がります。

水溶性食物繊維

主な働き

- ☆便を軟らかくして排便を促す
- ☆胃腸内をゆっくり移動するため満腹感を得られ食べすぎを防ぐ
- ☆糖質の吸収を緩やかにし

- ☆腸内細菌のえさとなるため腸の働きが活発になる
- ☆胆汁酸やコレステロールを吸着し体外に排泄する
- ☆食後血糖値の急激な上昇を抑える
- ☆胆汁酸やコレステロール

水溶性食物繊維を多く含む食品

海藻類(寒天含む) こんにゃく 野菜類(特に根菜類) いも類

※イラストは一例です

不溶性食物繊維を多く含む食品

穀類 豆類 野菜類(特に根菜類) きのこ類

※イラストは一例です

令和5年度 いきいき会スケジュール

第1回	6月3日(土)	13:30	マレットゴルフ
第2回	8月5日(土)		いきいきだよりの発行
第3回	10月7日(土)		いきいきだよりの発行
第4回	12月2日(土)	13:30	囲碁ボール
第5回	2月3日(土)		いきいきだよりの発行

※スケジュールには変更になる場合があります

『最近ハマっていること』

保健師 清澤 恵



最近、休みの日は、4歳の娘とジグソーパズルをして遊んでいます。やってみると現実を忘れて夢中になれるので、いい気分転換になります。写真のパズルは娘が保育園のクリスマスプレゼントで頂いたものです。絵本の絵柄で、見ているだけで癒されます。ジグソーパズルをすると、体にいい効果があるようです。

- ①集中力向上
 - ②脳が活性化し、認知症予防になる
 - ③リラックスやストレス発散効果など。
- 楽しく遊びながら、体にいい効果があるっていいですね!
おうちで過ごすことが多いこの時期、皆さんもいかがでしょうか?



いきいき 囲碁ボール大会

12月のいきいき会では、『いきいき囲碁ボール大会』を行いました。一昨年初めて囲碁ボールに挑戦し、今回は2回目となります。室内でできる運動で年齢問わず誰でもできるので、いきいき会にピッタリなスポーツです。頭と身体を両方使うながら、また、チームで連携を取りながら行なうので、いろいろな刺激がありとても良いスポーツだと思えます。

結果発表!

1 鎌倉 ヘア
2 梅村 ヘア
3 細川 ヘア

患者さんへア

た。程よく体が温まり、会話も弾んで良い交流ができました。

とても楽しい...

内科医師 細川 研