

くるみ便り

発行者 村上・後藤



の予定

9日(火)	映画鑑賞	14:00~16:00まで
10日(水)	陽だまりの会	10:00~12:00まで
17日(水)	陽だまりの会	10:00~12:00まで
24日(水)	陽だまりの会	10:00~12:00まで
26日(金)	移動図書	10:00~11:30まで

※予定の変更・追加等が有りましたら後日、連絡します。



インフルエンザ・風邪予防にヌルヌル食品

インフルエンザ・風邪が心配な季節。その予防法にはいろいろありますが、食べ物で今注目したいのはヌルヌル食品です。インフルエンザ・風邪予防に役立つ食べ物、特に今注目のヌルヌル食品についてご紹介しましょう

ヌルヌル食品ってどんな食べ物？

ここでご紹介するヌルヌル食品とは、ムチンとフコイダンという成分です。ムチンやフコイダンは、インフルエンザや風邪、花粉症などの感染にバリアをはってくれる働きがあることで注目されています。

ムチンとは？

ムチンとは、山芋や納豆のヌルヌル、ネバネバがその正体です。ムチンは、人の体内では気管や消化管、目などの粘膜の表面をカバーし守ってくれているのです。このおかげで、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなる効果があります。また花粉症に鼻水や目のかゆみがつきものですが、これらの鼻の中の粘膜や目の粘膜の保護・修復にも働きます。ムチンを含む食べ物、納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、あしたば、さといも、長いも、大和芋、なめこなどを食べてこれからの季節に備えましょう。



インフルエンザを予防する働きがあるムチンは、とろろにも含まれています



「ムチン」は納豆や山芋などの粘りの成分です

貯水槽の清掃・点検のお知らせ

貯水槽の清掃・点検の為下記の時間断水になります。浴槽やバケツ、ペットボトルなどに水を確保して下さい。

10月16日(火)午前中予定

詳しくは後日チラシにてご連絡致します。※談話室も断水になります。



10月末までに物置と追い炊き工事の申し込みが終了します。希望される方はお早めにお問い合わせいたします！