かわらばん

H26
10月号

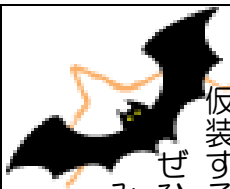
焼き芋パワー

涼しくなってくると、どこからか聞こえてくるアノ声・・・
焼き芋の移動販売の声には心奪われるものがありますよね。
さつまいもには様々な栄養素を含み、高機能・高カロリーで美容にも効果的な食べ物です。さつまいもは他のいも類に比べ、たんぱく質が少なく、脂肪も殆どありません。また、カルシウムを多く含み、特に皮部には肉質部の5倍程度の濃度で含まれています。ですから、さつまいもは皮ごと食べる事をオススメしますよ！
女性の方にはついつい食べ過ぎて…と心配している方も居るかもしれませんが、実は女性の方にこそ食べて頂きたい食べ物なんです。
そして、食物繊維を多く含んでいるため便秘を解消させたり、血液中のコレステロールを低下させる作用もあります。また、血糖値をコントロールする働きもあり、現代人にとって非常に重要な成分と言っても過言ではありません。
まだまだありますよ！(笑)
特筆すべき成分は皮の近くにある《ヤラピン》というさつまいもを切った時に出てくる白い液体の事で、さつまいもだけが持つ糖脂質です。腸の働きを活発にし、便秘を促す効果があり、食物繊維との相乗効果によって更にその効果をアップさせます。
さつまいもに含まれるミネラル分の中で、とりわけ多く含まれるのがカリウムです。カリウムにはナトリウムを排泄する作用があるので、血圧低下にも効果的。さつまいもは高血圧の予防食としても欠かせないものと言えます。

美しさに磨きをかけるさつまいものビタミンあれこれ

- ビタミンA　健康な皮膚を作る
- ビタミンB１　糖質の利用を助ける
- ビタミンB２　動物性食品と摂ると◎
- ビタミンC　りんごの10倍
- ビタミンE　若々しい肌を保つ働き

ただし、過剰に摂取してはいけません。美味しく適量を味わいましょう。



10月31日はハロウィンですね。日本にはあまり馴染みのないイベントのような感じがしますが、海外では仮装をしたり…と大変盛り上がるイベントなんです。しかし日本でも盛り上がっている場所があるんですよ！そこは皆さんもご存知【ディズニーランド】
大人もディズニーのキャラクターになりきって全身仮装を楽しめるんです！全身仮装が出来るのは10月25日～10月31日までの期間限定ですので、この機会にハロウィンイベントに参加してみてはいかがですか？
仮装する時のルールなどもあるので、ぜひチェックしてから行ってみて下さい♪

訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目170番地
TEL　024(951)8700
FAX　024(951)2001
営業：武田・菊地
大内・渡部

リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧下さい。
ホームページ URL
http://fukushima-wel.jp