



ゆづげ



気をつけよう食中毒!

はじめじめとした梅雨の季節が青森にもやってきました。この時期はやり始めるのが**食中毒**です。朝はまだ肌寒いこともあり、夕飯のあまりを冷蔵庫に入れずにそのまま鍋で置いておく家庭もあるかと思えます。しかし、食中毒菌は常温で発生しやすくなります。カレーや味噌汁も同様で「一晩寝かせたカレーは旨味が増す」という話も聞きますが、この一晩常温に置いたカレーは細菌の宝庫ともいえ、加熱しても死なないウェルシ菌やセレウス菌などが増えてしまっていて腹痛や吐き気、下痢などを起こしてしまう事もあります。「加熱するから大丈夫」と過信せず、作った物はなるべく早く食べ、保存する場合は冷蔵庫や冷凍庫に入れるようにしましょう。



今が旬、青森のほたて!



青森のほたて貝は6月～8月にかけてが旬ですが、6月が最も生産量が多く、甘味成分がる**グリコーゲン**が豊富でおいしいと言われています。この**グリコーゲン**には**ガンの抑制**効果があると言われています。他にもほたてには様々な栄養が含まれています。まず、**貧血予防に効果的な鉄分**、**味覚障害を予防する亜鉛**、**老化を防止して肌に潤いを与える効果のあるビタミンE**など含まれています。中でもほたてには、**タウリン**が豊富に含まれていて、この**タウリン**とは**栄養ドリンク**などにもよく入っているほど**疲労回復にも効果があり**、他にも**血中コレステロールを消費して血液をサラサラにする**、**肝細胞の再生を促進する**、**血圧上昇の原因物質を抑制し血圧を低下させる**など効果は様々で**血糖値のコントロールに欠かせないインスリン**の分泌を促す作用もあり、**糖尿病の予防にも良い**とされています。

青森を代表するこの万能な産物を甘みのある旬の今、是非食したいものですね。

編集後記、
梅雨の季節、どんよりとした空の下で気分が沈みがちな時、美しいアジサイの花やカタツムリを見ると心が和みますよね。(福士)

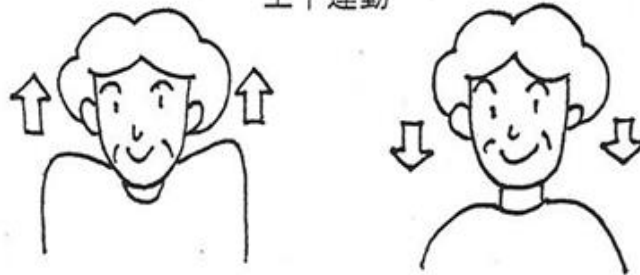
嚥下体操

食事をする前に嚥下体操をすると、口の動きや舌の動きがよくなり、飲み込みが困難な方でもスムーズに食事をする事ができます。

また、顔の筋肉を動かすことで生き生きとした表情を得ることができるので、飲み込みが悪くない方でもぜひ鏡を見ながら嚥下体操を行ってみてください。

① 肩

上下運動



② 首

上下運動

左右運動

ねじり運動



③ 舌

出したり引っこめたり

左右運動

上唇をなめる運動



④ 発音

パパパパ、ララララなどのアの段を続けて発音する



⑤ 顔面マッサージ

口、頬、あごの周り



⑥ 氷なめ

氷を口に入れ、転がす

