

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
278 kcal
1人分のカロリー

今月の一品「ツナとアボカドのマヨネーズサラダ」

材料(4人分)

- ツナ缶 …… 1缶(165g)
- アボカド …… 1コ
- レモン汁 …… 少々
- 玉ねぎ …… 1コ
- マヨネーズ …… 大さじ3
- こしょう …… 少々

作り方

- ①ツナ缶は缶汁をきり、粗くほぐす。
- ②アボカドは皮と種を除いてボウルに入れ、レモン汁をふってフォークで粗くつぶす。
- ③玉ねぎは薄切りにして塩をふり、しんなりするまで水で洗い、よく絞って水気を切る。
- ④②にツナと玉ねぎを入れ、マヨネーズとこしょうを加えてざっと混ぜて器に盛る。

アボカドのパワー

アボカドは、別名「森のバター」といわれるほど脂肪分が豊富で、全体の20%にもなります。しかも植物性なので、**血液中のコレステロールを増やすおそれもなく、動脈硬化が心配な人も安心して食べることができます。**薬効はいろいろありますが、なかでもカリウムの含有量が非常に多く、**血圧を下げる効果**があります。また、体の熱を冷ます作用もあるので、高血圧でのぼせ気味の人にもよいでしょう。さらに、食物繊維を多く含むので、**便秘で悩んでいる人にも効き目**があります。抗酸化作用のあるビタミンEも豊富で、**がん予防**の働きをします。

美容面では、リノール酸、リノレン酸が豊富で、アボカド半個で1日の所要量を充分摂取でき、お肌を乾燥から守ってくれる**セラミドを作り、お肌をツルツルにします。**アボカドは植物性脂肪とともに、ビタミンや良質のタンパク質も多く含んでいますので、栄養補給には最適なフルーツといえます。
(カリウム摂取制限のある方はご注意ください。)

美容と健康にも
オススメ!

ツナとアボカドの マヨネーズサラダ

編集後記

「おまへはプレゼン能力がないな」とぼつたり言われたのは、年に一度企画している同級生連中との旅行の打ち合わせと称した飲み会の場でした。私が示した旅行の候補地はことごとく却下され、皆が納得しないのです。そういう経緯もあってか、ロケ会長の「TOKYO」の一言を、深夜からスタンバイしてきいていました。少し斜めに見ていた私でしたが、日本のプレゼン能力には素直に感心しました。いまでは「おもてなし」とマネする人もあまり見かけなくなりましたが、その印象的な映像は、7年後といわず、何十年経った後でも必ず流れることでしょう。

特集でもご紹介したとおり、当院ではSATシステムを導入し、新しい栄養指導をスタートさせました。オリエンティック招致団のプレゼンテーションには及ばないかもしれませんが、生活習慣病や糖尿病が気になる方は、この機会にぜひ、栄養士のプレゼンテーションを体験してみてください。いかがでしょうか(笑)。

(編集委員)



脳の損傷によって起こされるさまざまな神経心理学的症状

高次脳機能障害

最終回
Vol.4

こうじのうきのうしょうがい

今
1回
の
マ

高次脳機能障害を 知るために



目に見えない障害だからこそ
知ってほしい。

1 岡山県高次脳機能障害支援普及事業
相談支援体制連携調整委員会 作成
高次脳機能障害
～みんなで支えるその理解と
支援のために～ 第2版

パンフレット
DVD

目に見えない障害である高次脳機能障害をわかりやすく説明し、支援体制を記したパンフレットになります。また、社会福祉法人旭川荘監修のDVDもあります。



2 **高次脳機能障害
受診サポート**
手帳

手帳

高次脳機能障害のある人が受診されるに当たり、ご自分の健康状態や症状の特性を伝えるためのものです。必要な情報をご家族や支援者が記入します。



3 **日々コウジ中、
続・日々コウジ中**

作者: 柴本礼
発行: 主婦の友社

マンガ

突如くも腹下出血で倒れた作者の夫コウジさんとの生活を描いた漫画です。高次脳機能障害のことが分かりやすくコミカルに表現されています。



おしゃべり会が家族会としてスタートしました!!

前号でのお知らせでは、おしゃべり会は家族主体の相談窓口としての活動でしたが、現在は、独立した組織として活動を開始しました。その活動の第一弾として、真庭地域の方々に高次脳機能障害について知っていただくための研修会を企画しています。



ご都合のつく方は
ぜひご参加ください。
わかりやすい内容に
なっています。

家族支援事業 講習会

参加費
無料
受付
不要

『高次脳機能障害ってなに?』

人が変わったのかしら?! ~目に見えない障がいを理解しよう~

【日 時】平成25年11月19日(火) 午後1:30~3:30
【会 場】久世エスパホール 研修室
【講 師】岡山県高次脳機能障害支援事業 相談支援コーディネーター

後藤 裕之氏 (社会福祉法人旭川荘 高次脳機能障害支援室長)

矢木 真美氏 (川崎医科大学附属病院 言語聴覚士)

【家族会】金崎 善子氏 (おしゃべり会)

※上記内容についてのお問い合わせは、当院リハビリ室・相談室へ

次回から、新シリーズが始まります。お楽しみに。