

桜倶楽部便り

～レクリエーション特集～

平成28年
春号

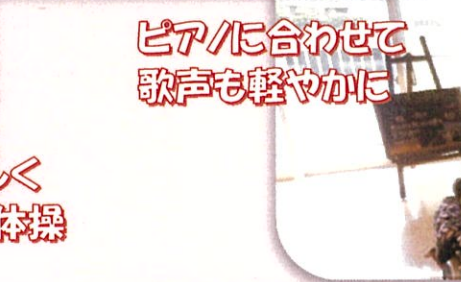


桜の
季節ですネ

私は
花より団子



皆で楽しく
リハビリ体操



ピアノに合わせて
歌声も軽やかに



地域の方たちと近くの小学校での
どんど焼きに参加しました



今年も良い事
皆にあります様

『花粉症・アレルギーに効果的な食品』
今回は、花粉症・アレルギーに効果的な食品をご紹介します。まずヨーグルトや味噌・納豆などの発酵食品が効果的だといわれています。乳酸菌が腸内環境を整え、免疫を高める働きがあるからです。次に、ポリフェノール(カテキンやイソフラボン)の含まれる大豆・野菜・果物が効果的とされており、これらはヒスタミン(アレルギーの素)を抑制し、症状を緩和する効果があるといわれています。
辛い花粉症・アレルギーに備えて免疫をつけていきましょう！

(有)星ヶ丘
介護付有料老人ホーム 桜倶楽部
小倉北区須賀町1-26
093-541-1123

