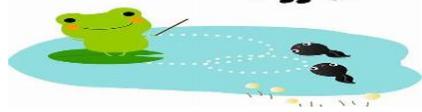


すぎな園だより

れいわがんねん がつ にちはっこう だい ごう
令和元年6月1日発行 第145号



まつやまきたよしだちよう
松山市北吉田町77-88
TEL 974-8310 FAX 974-8340
メールアドレス suginaen.0704@song.ocn.ne.jp

栄養ってなんだろう？

人間が生体を維持していくのに必要な要素を「栄養」と言います。その中には体内だけでは作れない物があり、それらを補うためにはサプリメントや食品として摂る必要があります。食品の食べ合わせが良い物等は、栄養の相乗効果を狙った物もあってそういった仕組みがわかると上手く栄養を摂れると思うので、5大栄養素の働きを説明したいと思います。

●糖質

糖質は最もエネルギー源として使われやすく、体や脳を動かす即効性の高いエネルギー源として使われます。糖質が足りなくなると、脳に必要な栄養素が届かなくなったり、足りないエネルギーを補う為に体の筋肉や脂肪が分解されてしまいます。逆に、糖質を過剰に摂取してしまうと、エネルギーとして使われずに余り、中性脂肪に変換されて脂肪となってしまいます。また、糖質をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。豚肉やレバーのような、ビタミンB1が豊富に含まれている食品とうまく組み合わせて食べる事で代謝が高まります。

●たんぱく質(アミノ酸は一部体内で作れない物があります)

たんぱく質は筋肉や内臓、髪、爪などを構成する成分で、ホルモンや酵素、免疫細胞を作る役割ももちます。たんぱく質は体内ではアミノ酸となり、これが細胞の基本成分であり、遺伝子情報のDNAもアミノ酸から作られています。アミノ酸は大きく分けて2種類あり、体内で合成できるアミノ酸と、合成出来ないアミノ酸があります。後者は食物から摂取しなくてはならない9種類の特別なアミノ酸で「必須アミノ酸」と呼ばれています。食品中に必須アミノ酸が1つでも不足していると、タンパク質としての栄養的価値が下がってしまいます。

●脂質

脂質はエネルギー源として使われたり、細胞膜や臓器、そして神経などの構成成分となったりビタミンの運搬を助けたりするなどの役割があります。その他、体温を保ったり、肌に潤いを与えたり、正常なホルモンの働きを助ける(とくに女性ホルモン)といった働きがあります。その為、脂肪の減らしすぎには注意が必要です。とくに女性は美容や健康を損なうことになりかねず、美しい肌や髪のためにも、ある程度の脂質が必要です。しかし、摂取量が多すぎると脂肪として蓄えられ、肥満の原因となります。

●ビタミン(体内であまり作れません)

ビタミンは、3大栄養素のようにエネルギー源や体の構成成分にはなりません、体の機能を正常に維持するために不可欠な栄養素で、血管や粘膜、皮膚、骨などの健康を保ち、新陳代謝を促す働きをしています。必要量はごくわずかですが、体内でほとんど合成されないか、合成されても必要量に満たないために必ず食品から摂取しなくてはなりません。更にビタミンは溶解性の違いで水に溶ける水溶性ビタミンと油に溶ける脂溶性ビタミンに分類されます。水溶性ビタミンは、尿などと一緒に排泄される為、必要な量を毎日取る必要があります。過剰にとっても体内に蓄積されずに尿と一緒に排泄されてしまうので、とり過ぎの心配はあまりありません。脂溶性ビタミンはその性質から油と一緒に摂ると吸収率が上がります。また、肝臓に蓄積される為摂り過ぎると過剰症を起こすものがあります。通常の食生活では摂り過ぎる心配はありませんが、サプリメントなどで大量に摂り過ぎることがある為、注意が必要です。

●ミネラル(体内で作れません)

微量ながらも体の健康維持に欠かせない栄養素で、カルシウム、鉄、ナトリウムなどの16種類の必須ミネラルがあります。ミネラルの主な働きとしては、骨・歯など体の構成成分になったり、体の調子を整える働きがあります。ミネラルは体内で合成することができないため、食事からとることが必須です。不足すると、鉄欠乏性貧血、ヨウ素不足による甲状腺腫などの欠乏症を起こします。また、カルシウム不足で骨粗鬆症になるなど、さまざまな症状が発生します。この逆に取り過ぎた場合も過剰症を引き起こします。鉄や亜鉛をとり過ぎると中毒を起こしたり、ナトリウムをとり過ぎると高血圧症に繋がります。

栄養の取り方として良い方法は食べ物から摂取することですが、必要な量を毎日摂るのは大変です。多少なりとも栄養の働きについて意識しつつ摂取して頂ければ、体調の向上や健康的な体作りに一躍かってくれると思います。

ぶんせき なかの りき
文責：中野 力

外出活動

5月24日(金)、新装オープンとなった内子のフレッシュパークから行ってきました。お天気も良く、持参したお弁当を中山の遊栗館のふれあいひろばで食べてからからりへ。アイスを食べたり買い物をしたり、館内を散策したりと、みんな笑顔で楽しそうでした。楽しい時間はあっという間に過ぎ、名残惜しい中からりを後にしました。

文責：保田 さち子

17日(金)の外出活動は、バルティ衣山にて映画鑑賞をしました。今回は『名探偵ピカチュウ』というハリウッドで実写化されたポケモンという事で、どういった内容か皆さん不安そうでしたが、いざ始めると見たことのあるピカチュウが活躍する姿に前のめりになって見入ったり、身体を揺らしながら笑顔で楽しんでいました。

文責：酒井 裕之



愛媛県障がい者スポーツ大会

今年も第14回愛媛県障がい者スポーツ大会が5月26日(日)、ニンジニアスタジアムにて開催されました。すぎな園からは16名の利用者の方が参加され、50m走・100m走・ソフトボール投げ・アキュラシー5・デスタンス等の競技に出場しています。4月から練習を重ねた成果が現れたのか、6名の方がメダリストとなりました。惜しくもメダルを取る事の出来なかった利用者さんも精一杯力を発揮された事と思います。次回の大会でも良い成績を残せるよう、これからは練習していきましょう！当日は暑い中、ご家族の方・関係者の方々、応援やご協力の程、誠にありがとうございました。

文責：岡本 久美子

スポーツ大会の結果（敬称略）

宇野早紀子	50m走	13, 4	宇野有紀子	ソフトボール投げ	2m19cm
梅木 孝志	アキュラシー5	04投	城戸 宏之	デスタンス	27m
近藤 貢	アキュラシー5	06投	黒光 武	50m走	9, 96
酒井 陽帆	50m走	14, 65	中村 時雄	デスタンス	6m
濱本美奈子	50m走	30, 23	西原 健策	50m走	11, 29
西山 高雄	50m走	13, 28	藤岡 数雄	100m走	31, 01
矢野 賢司	100m走	1分6	山下 亨	アキュラシー5	05投
脇田 裕也	50m走	9, 28	渡邊 啓	50m走	8, 11

6月の行事

6日(木)・・・料理活動(風班)

8日(土)・・・家族日帰りの旅行(香川県)

11日(火)・・・料理活動(鳥班)

14日(金)・・・外出活動(愛媛県歴史博物館)

19日(水)・・・料理活動(花班)

21日(金)・・・外出活動(カラオケ)

24日(月)・・・避難訓練

27日(木)・・・料理活動(月班)

28日(金)・・・外出活動(温泉)

文責：生活支援員 若松 卓也