



よりそい ともにあゆむ つばさ通信

第84号
令和7年7月

つばさHP



発行：株式会社

クオリティライフ



腸内細菌の健康パワー！！

私たちの大腸には約500～1000種類、40兆個以上の腸内細菌がいて、「下痢・便秘の改善」はもちろん、「美肌」「がん予防」「運動能力向上」「老化防止」など、健康のために様々な働きをしていることが近年明らかになってきました。

腸内細菌をしっかりと育てるためには、エサとなる**食物繊維**をたくさん摂取することが大切です。

日本人の多くは摂取量が足りていません。

現在の食事に食物繊維を

1日プラス6gを

意識することで多くの人が
必要量に届きます。

プラス6g増やすためのポイント

- 白米（100g）にもち麦（50g）を足す→ 5g
- ゴボウ（40g）→ 5g
- じゃがいも（150g）→ 5g
- さつまいも（150g）→ 7g } 冷やすとさらにアップ！
- ニンジン（50g）→ 2g
- 納豆（1パック）→ 3g
- バナナ（1本）→ 3g
- 干し柿（1個）→ 8g

食物繊維は野菜、海藻類、キノコ類、穀類（もち麦、玄米など）から様々な物を食べましょう！
また、ドラッグストアにはパウダー状の食物繊維も販売されており、手軽に摂取することが出来ます。上手に活用しながら、腸内細菌を元気にして健康なカラダづくりをしていきましょう。

看護師 森

東北の海をご紹介 ～女川・夏浜～

宮城県女川町にある夏浜海水浴場は湾に囲まれているため、穏やかで写真のように海水の透明度が高く、ダイバースポットとしても知られています。
美しい海とカキやホタテなど美味しい海産物も豊富で、おすすめの観光スポットです。

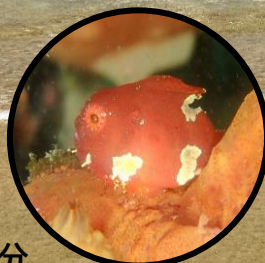
歩くと音が鳴る
『鳴り砂』
が有名です！



コケギンポ

岩場に住むユニークな顔の魚！
頭のフサフサが特徴的で愛嬌たっぷり！

女川には小さな
生物たちが沢山
生息しています！！



ダンゴウオ

丸くて小さな体が愛らしい海の人気者！
吸盤で岩にくっつく姿が魅力的！

宮城県女川町 JR女川駅から車で18分

理学療法士 町田

南相馬市にて地域の皆様向けに、**馬場のほけん室**を開催いたします。ご興味ある方は是非お問合せ下さい。

日時：7/7（月）13：30～15：00 会場：ナーシングホームつばさ原町 お問合せ先 **0244-32-1682**

リハビリ訪問看護ステーションつばさ

福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1

TEL 0244-36-1127

看護小規模多機能型ナーシングホームつばさ原町

訪問看護ステーションつばさ南相馬

福島県南相馬市原町区馬場赤柴81-7

TEL 0244-32-1682



NHつばさ原町



NHつばさ亙理

2024年
11月
オープン！

看護小規模多機能型ナーシングホームつばさ亙理

リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南

宮城県亙理郡亙理町逢隈中泉字上谷地264-3

TEL 0223-35-6027