

No.144

令和6年3月号

てとて



発行元:社会福祉法人 福島市社会福祉協議会

所在地:福島市森合町10 番1号

福島市保健福祉センター 2階

TEL: 024-533-8881

FAX: 024-533-8879

Email:f-fukkou@f-shishakyo.or.jp



安達瑞樹



桜、梅、桃、李。それぞれが独自の美しい花を咲かせるように、他人と自分を比べることなく、個性を磨こうという教訓。今月も健やかに過ごしてください。

『古今著聞集』

桜梅桃李  
おうばいとうり



1/24 曹洞宗 宗務庁協力

## ホッとサロン「てとて」のご案内

会場などお間違えのないようご注意ください。

### ★3月27日【近藤美智子先生の音楽療法】

会場:ふくしん夢の音楽堂(福島市音楽堂) 第1練習室

住所:福島市入江町1番1号

電話:024-531-6221

開場:9:30

持ち物:お手玉・手ぬぐい(もしくは薄手のフェイスタオル)

### ★4月24日【心と体が『整う』チェアヨガ】

会場:アクティブシニアセンター・アオウゼ 大活動室 1・2・3

住所:福島市曾根田町1番18号 MAX ふくしま 4階

電話:024-533-2344

開場:9:30

服装:動きやすい服装と履物でご参加ください。

その他:椅子に座ったまま体操します。

ホッとサロン『てとて』は、福島市内に避難されているかたの集いの場として

毎月1回 第4水曜日

9:30~11:30

に開催します。



\* お願い \* 当日は、各自 飲み物持参でご参加ください。  
会場への入場の際には、手指消毒とマスク着用にご協力ください。

春分の日をはさむ前後3日の**春彼岸**には、ご先祖様や故人の供養を行い、春に咲く牡丹に見立てた**牡丹餅(ぼたもち)**をお供えます。**あずき**の赤い色が、**邪気を払い、災難から身を守る**と考えられ、さらに昔は貴重だった**砂糖**を使うことで、**先祖供養**や**祝い事**と深く結びついてきました。

古くから日本人に親しまれてきたあずき。近年はその栄養価の高さが再注目されています。さまざまな栄養素をバランスよく含む「あずき」を食べて、元気にお過ごしください！



## あずきのチカラで もっと元気に！

期待される健康効果



<p><b>【便秘解消】 食物繊維</b></p> <p>小腸で分解されずに大腸まで届き、便の量・水分を増やし、便が腸内にとどまる時間を短くする。あずきに含まれる不溶性食物繊維は、ごぼうの約5倍、さつまいもの約9倍。</p>	<p><b>【アンチエイジング】 ポリフェノール</b></p> <p>ポリフェノールとは、自然界に存在する様々な抗酸化物質の総称。食欲抑制や脂肪燃焼、血糖値上昇の抑制、美肌に効果的。あずきに含まれるポリフェノール量は、赤ワインの1.5~2倍。</p>	<p><b>【貧血予防】 鉄分</b></p> <p>血液をつくるために欠かせない栄養素。不足すると皮膚炎や二枚爪、白髪・抜毛の増加、寝起き不良になる。小豆には鉄分が豊富に含まれ、大福1個でほうれん草の1.4倍の鉄分が摂れる。</p>
<p><b>【コレステロール低下】 サポニン</b></p> <p>ポリフェノールの一種。利尿作用によるむくみ改善、コレステロール低下、血糖値の上昇を抑え血液の流れを良くする働きがあり、動脈硬化や脳梗塞などの生活習慣病の予防に役立つ。</p>	<p><b>【美肌・冷え改善】 ビタミンB1・B2</b></p> <p>ビタミンB1は、今から100年以上前に、日本人が米ぬかから発見したビタミンで、疲労回復に効果的。ビタミンB2は、健康的な肌や髪を保つ、粘膜を保護するなどの健康維持に作用。</p>	<p><b>【高血圧・むくみ予防】 カリウム</b></p> <p>過剰な塩分を排出し、高血圧症やむくみを防いでくれる栄養素。バナナ1本(100g)に含まれるカリウム量よりも、あずき30g(大さじ3杯)に含まれるカリウム量のほうが多い。</p>

【参考】「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」(文部科学省)・「春の和菓子ぼたもち」(農林水産省)・「あずきのチカラで健康に」(井村屋)ほ

2024.1.30

ホッとサロン「てとて」ワークショップ

**「おいしいコーヒーのいれかた教室」開催しました**

有限会社 極久里  
代表取締役 市澤 秀耕氏

～ みなさまからのご意見・ご感想をお待ちしております ～

