



何れも  
若返った  
気がするの〜

# ベスト

介護の暮らし応援

発行/北条市辻610番地15  
ベストケア株式会社  
印刷/東予希望の家

食欲の秋だからこそ始めたい!

## 食改善ダイエット

美味しいものが並んでつい食べ過ぎてしまうこの季節、肥満による足腰への負担や糖尿病も心配です。そこで、食事を見直してバランス良くダイエット。最大のポイントは無理せず長続きする方法を見つけることかも!

### 食品のカロリーってどのくらい?

約80kカロリーは...

牛乳 120ml	食パン 半枚	ごはん 茶碗半杯
卵 1個	ごぼう 1本	鶏肉モモ 40g
油・マヨネーズ 大さじ1弱	あじ中 1匹	豚肉モモ 60g
ケーキ 25g	みかん 2個	豚肉バラ 20g
ビール 200ml	納豆 40g (約1パック)	とりモモ 皮なし 60g
日本酒 70ml	りんご 1/2個	

私が食事に気をつけるようになったのは、医者から糖尿病を告げられてから。「糖尿病食事療法のための食品交換表」(日本糖尿病学会編・文光堂)を手渡され、各食品80kカロリーを1単位とした計算で、私の場合1日20単位を目ざすように言われたのです。厳密なカロリーの単

### 糖尿病の食事療法をヒントに

野菜とキノコでボリュームアップ!



H.Tさん(43)  
公務員・男性  
72kg→65kg

位計算は長続きしませんでした。ただ、日頃の食事がずいぶんカロリーオーバーであること、肉類の食べ過ぎであることはハッキリしましたので、とりあえず基本的な栄養バランスとカロリー量に気をつけることにしたのです。簡単に言うと、白米と肉を控えめにし、魚の回数を増やし、食事の物足りなさは、野菜(イモ類を除く)やキノコをたくさん食べて補うという感じでした。特にキノコ・こんにゃく・海藻は低カロリーなので、いくら食べても可なのだから。例えば、豚肉の生姜焼きにはマイタケを山のように混ぜて増量しました。結果、私だけでなく、家族までもが健康的なダイエットに成功したのです。糖尿病の検査結果も改善し、石二鳥。改めて食生活の大切さを感じました。

最近、店頭にはたくさんの種類のダイエット商品が並んでいます。食改善という観点からだと、寒天でできた麺や、玄米雑炊を食事に取り入れてはいいか? でしょうか。寒天は腸の掃除をしてくれ、玄米は究極の健康食品で、ダイエットにももちろん、あらゆる病気の食事療法に用いられる食品です。素材から調理するとなると大変ですが、熱湯を注ぐだけのタイプなら手軽。きわめて低カロリーにもかかわらず、ビタミンやミネラルが豊富なのも特徴です。特に糖質の代謝にはビタミンB1が不可欠。また塩分の取り過ぎは禁物です。

### 空腹感を抑えてカロリーダウン

ダイエット補助食品を上手に利用



(取材協力)  
mac 山越店  
店長 富岡 洋之さん

意志が弱くて...という人に何か方法は?



- 1 鶏むね肉とキャベツのかんてん麺
- 2 わかめとコーンのかんてん麺
- 3 鮭の玄米雑炊 (キュービー株式会社AQ)

ダイエット補助食品は、それらの条件を満たしつつ、空腹感を抑え、自然に健康的にダイエットを手助け。それはすなわちリバウンドの現象の回避にもつながります。

### 一体なんなの? アミノ酸ダイエット

CMで流れる「燃焼系~燃焼系~アミノ式」に、なんで瘦せるの?と疑問に思った方も多いはず。アミノ酸を摂取することで、基礎代謝が良く、脂肪の燃えやすい体作りをサポート。同じ運動をしても早く脂肪が燃焼してダイエットに役立つ、ということのよう。やはり、飲んでごろごろではダメ...なんですね。

1日1食(できれば夕食)を、これらの食品と水でまかなうのが理想的です。また、食事の回数は減らさず、一回の量を少なめにするとポイント。しかし、ダイエットの最重要ポイントはあくまでも運動。日々適度な運動を欠かさないことが大切です。

## 北条

嵐早の訪問介護  
完全バックアップ

■訪問介護事業 (ホームヘルパー)

1F リンご薬局併設

住所/北条市辻610番地15 TEL/089-960-2525

## 山越

介護のことなら  
全てお任せ下さい

■居宅介護支援事業 (ケアプラン作り)  
■訪問介護事業  
■通所介護事業  
■福祉用具貸与事業  
■2級ヘルパー養成研修

住所/松山市山越5丁目9-6 TEL/089-911-0101

## 石井

「つぎも楽しみ!」  
そんなデイサービスです

■通所介護事業 (デイサービス)

2F 学習塾のably (エイブリー) 併設

住所/松山市東石井町694番地 TEL/089-914-8880



デイサービスセンター  
リハビリ型デイサービス  
体験してみませんか?  
**1日無料体験募集**

居宅介護支援事業が、北条から山越に移転しました。 新事業所番号3870103219

業務内容 訪問介護・通所介護 福祉用具貸与 住宅改修

ベストケア株式会社

# 愛情たっぷり力作揃い

聞かせて♡動物たちへの想いを

## 石井の設楽さん入賞



NPO法人えひめイヌ・ネコの会主催による「聞かせて♡動物たちへの想いを」と題したイベントが、先日、いよてつ高島屋7Fキヤッスルルームにて開催されました。ペットを飼いだしたら最後まで責任を持って愛情を注いでほしいという啓発キャンペーンの一環。ベストケアサービスタ―石井・山越からも、動物の絵を描いたり、動

物への想いを文章で表現するなどして、多くの人が参加しました。最初は「動物の絵は難しいなあ」と苦戦していた人たちも、自宅で飼っているペットを思い浮かべたり、イラストを参考にしたりと、熱心に取り組み、色とりどりの、かわい動物たちの作品が並びました。



### ヘルシーレシピ

#### 里芋ごはん

いつもの素材をひと工夫。料亭の味に、命を召し上げ!

**材料**

- 米 60g
- 里芋 30g
- ちりめん 5g
- 干ワカメ 0.5g
- 薄口しょうゆ 5g
- 酒 4g
- ごま 1g

**作り方**

- 1 米は1時間前に洗う。水加減は普通に。
- 2 里芋は適当な大きさに切り、一度ゆで捨てぬめりをとっておく。
- 3 里芋・ちりめん・調味料をいれて炊く。
- 4 炊きあがったら、もどしたワカメとゴマを入れて混ぜると出来上がり。

### 便秘には食物繊維?

多くの女性や高齢者が、お通じが良くなって毎日困った思いをされていると思います。便秘対策として、①運動すること ②食物繊維を多く含む食品や水分を多くとること ③決まった時間に排便すること、などがよくあげられています。

実は、便秘には二つの種類があります。若い女性に多いのが「緊張性便秘」、老人に多いのが「弛緩性便秘」です。

「緊張性便秘」は、学校や職場などで時間がなかったり周囲を気にして便意を我慢したりしていることが原因です。老人に多い「弛緩性便秘」

は、運動不足や腹筋が弱ったことで起こり、便が柔らかく量も多いのが特徴です。対策として、特に食物繊維の取り方に違いがあります。「緊張性便秘」の人は、果物・海藻・こんにゃくなどに含まれる、水に溶ける性質の水溶性食物繊維を取るようにしましょう。一方、「弛緩性便秘」の人は、大根・にんじん・ごぼう、さつまいもなどに含まれる、水に溶けにくい性質の食物繊維を多く取りいれると良いと思います。

食習慣の中にこれらを上手に取り入れることを心がけてみて下さい。

また、ヨーグルトは、乳酸菌の働きで、腸内の善玉菌を増加させる働きがあるので、お通じがよくなり、ダイエットにもおすすめです。



### べすと健康相談室

理学療法士 平島繁樹

「便秘には食物繊維?」

### ぱぴぷペッシン

撮影前にトリミングしたかったのに出来ず

**プロフィール**

名前: 福太郎 (ふくたろう)  
 年齢: 1歳4ヶ月  
 性別: ♂  
 体重: 8.8kg  
 住所: 佐賀県唐津市  
 かわいいの理由: コルチーとビーグルのハイブリッド

「ピンポン」…「あっ誰か来たよ来よ〜」と廊下で足を滑らせながら、福ちゃんこと福太郎の登場! 家族の愛情が深いのが、散歩嫌いの福ちゃん。ブクブク家の中は走り回って元気なのに、お外は苦手。やんちゃでおちゃめな箱入り息子。ゲージは大嫌い! だって大好きな家族やお客さんと遊ぶのが大好きなのよ!

### スタッフのオススメ

#### くつろぎ空間で美味堪能

魚介類・肉類・野菜類 楽阿弥

梁の見える高い天井と木の湿もりが心地よい、ゆったりとくつろげるお店。「自分が行きたい理想の店に!」という店主のこだわりは素材選びにも。三海二山(瀬戸内海・日本海・太平洋、中国・四国山地)の旬の幸が堪能できます。

お昼のおすすめ「楽阿弥昼飯(1000円)」は、日替りの5種類のおかずで大満足。夜のおすすめは、おまかせ会席コース(2800円〜)。予算や料理も相談に応じてもらえます。本格焼酎も揃え豊富。気のあつ仲間と気軽に楽しんで!

**DATA**

住/松山市末住町 1497-1  
 1497-1  
 電話/089-905-2680  
 営業/11:30~14:30  
 17:00~23:00  
 休/年中無休  
 楽12/30~1/2は休  
 1/3は夜から営業

### 想いの宝箱

#### 奇跡 石岡剛さん(60)

今年3月17日午後8時頃、会議中に唇を進めていたところ、急に苦しくなり、ろれつがまわらなくなり、体を横たえるのがやっとの状態に。救急車で病院に運ばれ、集中治療室で頭部検査に入ることになったのです。

脳内出血を起こしていると医師の声。あと2ミリずれれば命が危なかったと告げられました。体の左半身にじわじわと鉛が降り込んでくる感じが重くなり、体がメリメリとこわいながら痛くなってきました。痛くて痛くて、苦し

点滴と薬で治療が行われましたが、左腕と左足の機能がなくなり、左手は握りこぶしを作った動けなくなり、左足は指の指示が伝わらず、歩けなくなりました。3ヶ月の入院後、通院リハビリが許され、自宅に帰ることができた時の喜びはひとしおです。それから、デイサービスに行く計画も作ってもらい、山越のベストケアにお世話になることになりました。明るい雰囲気でお迎えしてもらえ、皆とイキイキ体操で手足を動かして、リハビリの先生が個別に合わせてリハビリをしてくださり、スタッフ一人一人が親切に介護してくださり、感謝しています。また、突然絵が描けたり、文章が書けるようになったことに驚いています。今私が生かされていることに感謝。

もう一度、自由に歩いて何処にでも行ける体になることを切に望んでいます。