

月刊 MAHALO

H31.04月号



マハロ収穫祭♪

先月紹介したMAHALO畑の野菜たちに沢山の実が生まれました！利用者様と一緒に収穫祭です♪
皆さん麦わら帽子がよく合っていますね(^^)今回はたくさんの玉ねぎとさやえんどうが収穫でき、皆さんのとてもいい笑顔を見ることができました(^^)



認知症ケア専門士の

認知症と共に生きるコラム♪

今月も玉ねぎのお話！

マハロ農園でも沢山の玉ねぎが採れました♪
玉ねぎは血液をサラサラにする硫化アリルと言う成分が含まれており、血液が固まるのを抑制するので高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞に効果的です！また、血糖値の上昇を抑える働きもある為中性脂肪やコレステロールが高い人、糖尿病予防にも効果的だそうです！
玉ねぎに含まれるカリウムは、体内の余分な水分や塩分を排出してくれるため、むくみの改善にも繋がるそうですよ(^^)♪



無料1日体験
受付中！！



デイサポートMAHALO岐阜
岐阜県岐阜市此花町3-4
Tel 058-255-1150
担当 後藤

