

# クアハウスだより

## ヨーグルトを食べる者は腸を整す!

食生活の乱れが原因と考えられる便秘や下痢は、**疲れた腸が悲鳴をあげているサイン**かも…。腸の調子を整えるには、**定期的な運動やバランスのとれた食事など、本来ならば生活全体を見直すのが理想**ですが、毎日あれもこれも取り組むのはなかなか難しい…。

そこで**オススメの食べ物が「ヨーグルト」**！乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が多く含まれ、**整腸作用が期待**できます。

### ☆味を変えられるから続けやすい!

果物を入れたりハチミツをトッピングしたり、味のバリエーションが豊富！飽きることなく続けられます♪



5月15日は  
ヨーグルトの日!



### ☆食欲がない時も食べやすい!

口に入れば食べられヨーグルトは、食欲がない時でも食べやすく、整腸作用もあって一石二鳥！飲むヨーグルトを活用するのも、1つの選択肢です。

ヨーグルトの乳酸菌とビフィズス菌は胃酸に弱い性質があり、**胃酸の影響を受けると腸まで届きにくい**ようです。朝食でヨーグルトを食べる場合、**最後に食べると整腸作用効果が高い**と言われています。他にも、**消化吸収の促進・免疫力を高める・花粉症などのアレルギー症状を和らげる**などの効果があります。

サワイ健康推進課 ヨーグルトを食べるだけ! 引用

### ～高栄養価 ヨーグルトのホエイ～

ヨーグルトの表面にある白い液体は「ホエイ」と呼ばれ、水溶性のタンパク質、ミネラル、ビタミンなどの栄養がたっぷり！これは牛乳の優れた栄養分を残して脂肪などを取り除いたもの。低脂肪、低カロリーであるだけでなく、身体へのタンパク質の吸収が良いと言われています。タンパク質の含有量は牛乳の約4倍！また、牛乳より消化吸収に優れているのも特徴です。

ホエイのタンパク質にはアミノ酸のグルタチオンを増加させる効果もあります。グルタチオンは**活性酸素の働きを抑制させるため、アルツハイマーやがん予防にも繋がります**。また、満腹感を脳に伝えるホルモンも含まれており、**ダイエットにも効果的!**他にも**睡眠誘発作用や鎮静作用もあり、メンタル面でも有効**と言われています。

ヘルスケア大学 ヨーグルトの基礎知識 引用



総務



じまいちろう  
寄井 寿一郎

温泉好きが高じてクアハウスへ入社しました！皆様のお役に立てるように頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひします！

トレーナー

石丸 ゆき子



新人紹介

1日も早く職員の一員として皆さんに楽しい時間を提供できるよう頑張りますので、よろしくお願ひします！



## 野菜を食べよう

### 今月の野菜「さやいんげん」

さやいんげんは、老化やがん予防の効果が期待できると言われるβカロテンや、ビタミンB群を豊富に含む緑黄色野菜です。

豆の形がくっきり出ておらず、全体の太さが均一でピンと張りがあり、きれいな緑色のものを選びましょう。油と一緒に摂ると吸収率が上がるので、炒め物や揚げ物にするのがオススメです。

### ☆さやいんげんと春雨の炒め煮☆

(4人分)

さやいんげん	300g
春雨	乾40g
油	小さじ1
おろししょうが	少々
砂糖	小さじ1
しょう油	大さじ1

①さやいんげんはヘタを取り、半分の長さで切る。春雨は水にくぐらせ、料理ばさみで半分に切る。

②鍋に油を熱し、いんげんを炒める。しょうがを加え香りが立ったら、いんげんがヒタヒタに浸かるくらいの水を加える。

③②に砂糖としょう油を加え、蓋をして弱火～中火で10分程度煮る。

④水気が少ない場合は水を足し、春雨を加え、再び蓋をして、いんげんが水分を吸って柔らかくなるまで火を通す。

1人分のエネルギー量 68kcal 塩分 0.7g

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

## Let's Walking♪

4月1日(日)、「お花見ウォーキング」へ行ってきました。公園内は満開の桜！天候にも恵まれ花見客でいっぱい！30年度ウォーキング幸先良し♪今年度も健脚目指して歩きましょう(\*~\*)v



### ハルロックウォーキング

日にち：6月1日(金)  
時間：10:45～13:30(予定)  
参加費：610円  
※クアハウス入館料 および保険料含



### チャレンジSP 脂肪燃焼スペシャル

日にち：6月3日(日)  
時間：13:40～15:10  
参加費：510円  
※クアハウス入館料含



バラ祭り  
ウォーキング  
5月20日(日)  
大島 バラ公園

あじさい  
ウォーキング Part.1  
6月10日(日)  
西条市 竹形アジサイ園

### ★点検休館のお知らせ★

5月22日(火)～25日(金)  
館内点検のため休館いたします。  
ご了承ください。



◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地

TEL 0898-47-0606

FAX 0898-47-0882

HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>

営業時間 10:00～21:30

休館日 火曜日(祝日の場合営業)

のぞいてみてね!