

お花とたより

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第140号 2013年3月15日発行

小春日和ですね♪ 3月号



花粉症に効く？

花粉症に効く食べ物といわれているものの多くに共通する成分がポリフェノールです。

ポリフェノールとは、ほとんどの植物に含まれている、光合成によってできた色素や苦味の成分のことで、約5000種類以上もあると言われています。

またポリフェノールは種類ごとにそれぞれの効用をもっていますが、共通しているのは強い抗酸化作用があることです。

～ポリフェノールの効果と種類～

ポリフェノールの主な効用としては、老化やさまざまな健康を害する原因といわれている活性酸素を除去する働きがあります。

有名なポリフェノールといえば・・・

◎赤ワイン⇒プロアントシアジニン

◎赤色色素⇒アントシアニン

◎大豆⇒大豆イソフラボン

◎コーヒー⇒クロロゲン酸

◎お茶⇒カテキン

◎たまねぎ⇒ケルセチン

◎そば⇒ルチン

などが有名です。

近年ポリフェノールは5大栄養素、炭水化物・脂肪・たんぱく質・ビタミン・ミネラル、さらに食物繊維に次ぐ、7番目の栄養素としてとても注目を集めている成分なのです。



3月行事予定

3日 ひな祭り

7日、14日、21日、28日 音楽クラブ

12日 コーヒー喫茶

15日 ピアノコンサート

23日、24日 映画劇場

27日 移動喫茶



ボランティアありがとう

川岡地区社会福祉協議会

大地千春

ミラクルマリン

馬場美苗

貝原直子

鎌田幸子

多積尚子

(敬称略)

