

黒いバナナは栄養素の宝庫！

私たちの身体では毎日1兆個の細胞が生まれ死んでいきます。食べ物を消化し、そのエネルギーに変えて生きていますが、その消化・吸収に大きく関わっているのが消化酵素で消化酵素が無ければ生命を維持する事は出来ません。体内にある消化酵素・代謝酵素を節約酵素を含んだ食べ物を積極的に取り入れる事が健康の秘訣です。

そこで今回皆様を紹介したいものが「黒いバナナ」
実はその見た目とは対照的に栄養素の宝庫だと言われているのです。



【バナナに含まれる栄養素】

- ・ビタミン
- ・食物繊維
- ・ミネラル
- ・アミノ酸
- ・カロチン
- ・オリゴ糖



【黒いバナナの効果】

- ◎腸内の悪玉菌を減らし、肥満を予防
- ◎血糖値を改善する
- ◎酵素が激増し、栄養が体内に吸収しやすくなる

酵素を多く含んだものを食べて若々しさと健康を手に入れましょう！

お誕生日おめでとうございます



かざぐるま田端のI様
93歳のお誕生日おめでとうございます♪

レクリエーション

かざぐるまでは様々なレクリエーションを行い、楽しくADLの向上に取り組んでいます。



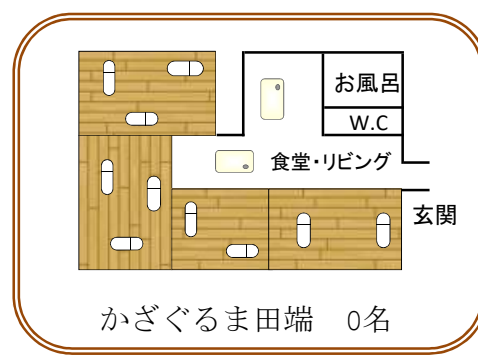
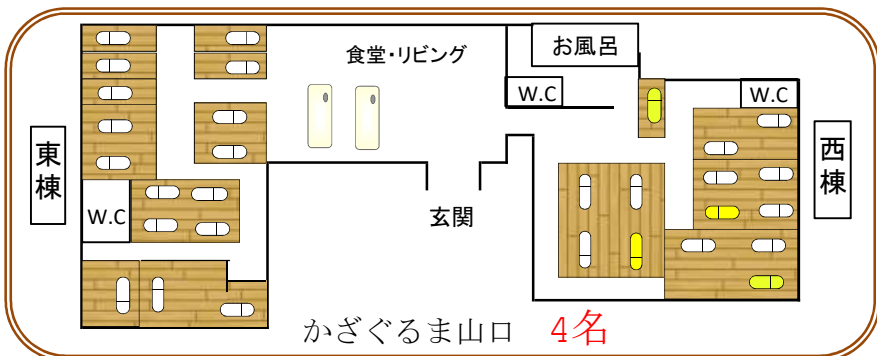
【卓上ボウリング】



【おもちゃの魚釣り】

空き部屋状況 10/1現在

● . . . 空



住宅型有料老人ホーム

かざぐるま

TEL

介護・看護の事でお困りのことがあれば
何でもお気軽にご相談ください。

052-799-8103

〒488-08尾張旭市東山町1-2-5
アサヒビル202

【ご相談・受付】 9:00~18:00 (土日を除く)
【担当】 鈴木・久保田 (介護福祉士)