

言語デイサービス ミカタ



はる
春にとれるのは「初鰹」。
あき
では、秋にとれるのは？



- ① ^{すえがつお}末鰹
- ② ^{あきがつお}秋鰹
- ③ ^{もど がつお}戻り鰹

今月のワンポイント ～血糖値について～

高血糖は、糖尿病だけでなく、認知症やがん、心筋梗塞、脳梗塞を引き起こすリスクを高めます。血糖値を上げにくくなる食事の工夫を紹介します。

食べる順番

- * **野菜** → **おかず**（魚・肉など） → **主食**
- 野菜から食べると、血糖値の急激な上昇を抑えます。

まず、野菜から
食べよう！



水溶性食物繊維を毎日食べる

- * **人参・玉ネギ・オクラ・トマト・キノコ類・納豆・海藻類**
- 腸でゆっくり消化するので、食後血糖値の上昇を抑えます。

朝食は早い時間に。3食しっかり食べる。食事を抜かない。

- * 起床後は何も食べなくても、血糖値は上昇。時間をおくとスタートラインの血糖値も上昇。起きたら、早めに朝食を食べよう。
- * 1日3食規則的に食べると、昼食・夕食後も血糖値を抑えます。
- * **食事を抜くと、次の食事後の血糖値が急上昇します。**

言語リハビリ特化型 ミカタの言語デイサービス

デイサービス数は、地域密着型も併せ、全国に**43,893**。

このうち、言葉の障害のある方を対象とし、**専任の言語聴覚士（ST）**が**言語療法**を実施する「**全日程 言語リハビリ特化型**」は全国でもわずか、**30か所**ほどとされています。



IT活用『脳楽習』・コミュニケーション改善会話教材 ・言語機能改善テキスト

答え：③戻り鰹 カツオの旬は、春と秋の年2回です。戻り鰹は、脂がのり、濃厚な味わいです。タンパク質が多く、血合い部分は、ビタミン類・鉄分・DHAが豊富。栄養満点です。