

PDリハビリ特化型

リニエ泉佐野だより



今月のテーマは、紫陽花と七夕です。小さな折り紙を一つひとつ丁寧に折ったり、お花紙をちぎって丸めたり、ハサミでカットしたりと手先を使って、少しでも出来ることを皆さまに取り組んでいただき、素晴らしい壁画が出来上がりました。七夕は、皆さまの願いや希望を叶えてくれますように流れ星に願いを込めています。次回も皆さまに楽しんでいただける取り組みを考えていきます。

空き状況

○:空きあり △:応相談 ×:空きなし

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

※入浴は火曜日のみ△です。

利用をご希望の方がいらっしゃいましたらお気軽にお問い合わせください。パーキンソン症状のある方だけでなく、それ以外の方のご相談もお受けしています。



お問い合わせは⇒⇒⇒

PDリハビリ特化型

リニエデイサービス泉佐野まで

〒598-0021 泉佐野市日根野5954番地2 1F

<https://linie-group.jp>

tel: 072-468-6560

営業時間 月～金 9:00～18:00

リニエデイサービス泉佐野

検索



夏バテ解消の栄養素を知ろう！

作成：リニエデイサービス岸和田 管理栄養士 田代

室温と外気温の差が大きいと体温調節がうまくいかず自律神経の不調に繋がり、夏バテの症状が出てきます。そこで夏バテを予防する栄養素をご紹介します。

積極的に
取り入れましょう！



夏バテ解消に効果的な栄養素と食べ物

疲労回復・記憶機能回復
イミダゾールジペプチド

鶏の胸肉や
マグロ・カツオ等の回遊魚

炭水化物をエネルギーに変える
ビタミン B1

にんにく・豚肉・全粒穀物
ナッツ・大豆・カリフラワー
ほうれん草

代謝のサポート、活性酸素を防ぐ
α-リポ酸

ほうれん草・ブロッコリー
トマト・牛肉豚肉のレバー

分解物をエネルギー回路に運ぶ
L-カルニチン

牛肉・赤貝・鶏肉
アオリイカ

TCA 回路（クエン酸サイクル）
をスムーズに動かす
クエン酸

グレープフルーツ・みかん
レモン等の柑橘類・いちご
酢・梅干し

栄養をエネルギーに変える
コエンザイム Q10 (CoQ10)

イワシ・サバ・豚肉・牛肉
きなこ・ピーナッツ・ごま
鶏肉・大豆・しそ

夏バテを解消する栄養素がたっぷりとれる簡単おいしいレシピ

漬けるだけ鶏ハム



【材料】

- ・鶏むね肉 2枚
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 大さじ1/2
- ・レモン 適量
- ・リーフ野菜 適量

- ① 鶏肉は切り込みを入れて開き、平らにして両面に砂糖と塩を振り、保存袋に入れて冷蔵庫で約3時間以上置きます。
- ② 鶏肉の水分を拭き取りラップに乗せ、空気が入らないようにきつく巻いてラップの両端をねじって結び、耐熱ビニール袋に入れて空気を抜くよう口を結びます。
- ③ たっぶりの沸騰した湯に②の袋を入れ、すぐに火を止めて蓋をしてから3時間ほど置いて余熱で火を通します。
- ④ 粗熱が取れたら、薄切りにしてお皿に盛りつけ、レモンとガーリックトーストを添えましょう。

ガーリックトースト

バター 15g を溶かしてオリーブオイル 15g とドライパセリを混ぜたものを食パンに塗ります。ニンニク皮つきの頭を切り落としてラップして、600W のレンジで60秒加熱。皮から取り出し、フォークでつぶしてパンに塗ってトーストします。

今後の予定

7/8～7/12 ボーリング大会

お薬手帳を毎月持ってきて下さい。



Linie

PDリハビリ特化型

リニエ デイサービス 泉佐野