

## コロナに負けない免疫力 第9弾

順天堂大学医学部教授の小林弘幸先生は、発酵食品を使って腸内の善玉菌を増やすとよいと。ただ善玉菌をたべても、腸の中に食物繊維がなければ、善玉菌が活発にならないといいます。

先生がすすめているのが味噌汁です。先生は「長生き味噌」と名付けています。赤味噌 80g 白味噌 80g おろし玉ねぎ 150g りんご酢大 1 を混ぜ合せ、製氷皿に 10 個分に入れ凍らせ、一食に一個の味噌玉を入れ、レタスに卵をいれた味噌汁。オクラともずくの味噌汁、何でも良いそうです。具が無い時は味噌玉をお湯に溶かすだけでも大丈夫です。食事は腹八分目で、空腹になったら間食をするのが良い。「腸内環境をやさしくすれば、必ず免疫力は上がって来ます」免疫力を上げて、コロナを寄せ付けなくて頑張りましょう。

代表取締役 角山 美知子



## 11月の全体会議・研修会

テーマ：「事例検討」

※ソーシャルディスタンスに注意して開催します。

日時：11月 19日（木） 一部 18:00～18:30  
二部 18:40～19:10

場所：公民館 第1・第2・第3集会室

持ち物：水分、ケアサービス虹4つのお約束

筆記用具、名札、マスク着用をお願いします。

全員参加で

事務所からのお知らせ  
～12月のカレンダー渡しについて～  
事務所内に人が集中しないようお願いいたします。

日時 11月28日（土）  
13:00～18:00  
11月30日（月）  
09:00～18:00

あわてんぼうのサンタクロース  
からのプレゼント渡しについて

カレンダー渡しの時にお渡し致します  
ただ(>\_<)30日にロールケーキを希望  
された方は午後からのお渡しになります。  
(当日の午前中に届くので)

