

訪問看護ステーション なな心

地域で暮らす一人ひとりに必要な支援

医療

介護

訪問看護とは、看護師などがご自宅・施設へ訪問し、病気や障害のために療養生活の支援を必要とされる方へ看護をご提供するものです。

ご本人さまやご家族の意思・ライフスタイルを尊重して、Q O L（生活の質）が向上するよう予防支援から看取りまでを支えます。



【ご提供サービス案内】

健康状態の観察、日常生活の支援、服薬管理、介護支援・療養相談、入浴介助、医療処置、緊急時訪問、ターミナルケア など

📞 お問い合わせ

時間：平日 9：00～17：00

TEL：0138-65-2566（直通）

FAX：0138-65-3900（直通）

担当：訪問看護ステーション なな心

栄養科だより 『おいしい春』

木々や花が芽吹き始める様子に、春の訪れを感じますね。今回は春が旬の食材についていくつかご紹介させていただきます。

まずは「菜の花」。独特の苦みが特徴ですが、あれは植物が他の虫などに食べられないための工夫なんだそうです。そんな苦みも美味しい！と食べてしまう人間は本当に食いしん坊ですね。免疫力を高め、風邪を予防するカロテンを多く含み、油で炒めると吸収がアップします。

次に「春キャベツ」。水分が多くふんわりとした食感がおいしいですね。体の老化を抑えるビタミンCやむくみ改善のカリウムが豊富で、水に流れ出てしまいやすい特性から、サラダで食べることがおすすめです。

最後は「アスパラガス」です。アスパラギン酸というアミノ酸が含まれ、持久力を高め、疲労回復の効果が期待できる野菜です。お肉と一緒に食べるとより栄養がアップするため、アスパラベーコン巻はとってもおすすめです。



食材	効果
菜の花	免疫力アップ
春キャベツ	体の老化を抑えるむくみ改善
アスパラガス	持久力を高め、疲労回復の効果

栄養科 管理栄養士 渡邊 博人