

# ナイスケアだより

第88号

令和1年9月10日発行

ナイスケアランニングクラブをスタートして1年が過ぎました。練習会の参加者も増え、毎月活気ある練習ができています。最近は介護・医療関係者だけでなく、地域の方やお子さんにも参加していただけるようになりました。

ランニングクラブのコーチ陣は、全員介護の仕事しながらランニングの指導も頑張っているのですが、コーチの中には大学や実業団での競技経験者もいます。そのコーチが大学で一緒にトレーニングをした選手が、9月15日に開催される『マラソングランドチャンピオンシップ(略称:MGC)』に出場予定です。この大会は、『20



20年東京オリンピック・男女マラソン日本代表選考会』を兼ねており、2位までに入れば『2020年東京オリンピック男子マラソン日本代表』に選ばれます。その選手のマラソン自己ベストは2時間7分台で、選考会出場選手のうち6番目のタイムとなり、活躍が期待されます。

有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～秋の薬膳～

身体は自分に訴えかけることがあります。例えば『疲れがとれない』『よく眠れない』『肩こり』『頭痛』『自分だけ寒い』など。その原因は『冷えすぎ』『熱がこもりすぎ』『血が足りない』『血の流れが悪い』などで、身体のバランスを崩している事によります。そのバランスを食事で整えるのが薬膳です。

季節により対策が違う様なので、今回は秋に摂りたい食材や特徴を紹介します。

秋は最も乾燥する季節のため、最初に空気にふれる肺機能が弱まりやすいと言われていいます。肺は、免疫力とも深い関りがあります。免疫力を上げる食材は、山芋・れんこん・落花生・アーモンド・白ごま・豆乳・チーズ・牛乳・卵・エリンギ・イチジク・はちみつ・豚肉などの白い食材です。秋の初めに良いのは、梨・バナナ・柿・アスパラガス・大根などで、秋の終わりに良いのは、桃・干し柿・アンズ・かぶ・くるみ・松の実などです。

秋は食欲の秋とも言われ、美味しい物が沢山あります。美味しい物を食べて、体調を崩しやすい季節の変わり目を元気に過ごしましょう！

小松 昌美