

言語リハビリ ミカタ松戸

社会福祉法人 鷹見会

住所：松戸市小金原 6-2-4
電話：047-342-0575

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・玉ねぎ・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。

答え：③戻り鰯 カツオの旬は、春と秋の年2回です。戻り鰯は、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。

今月の『脳楽習』 「旬の魚（秋）」

はる 春にとれるのは「初鰯」。
あき では、秋にとれるのは？

① 末鰯

② 秋鰯

③ 戻り鰯

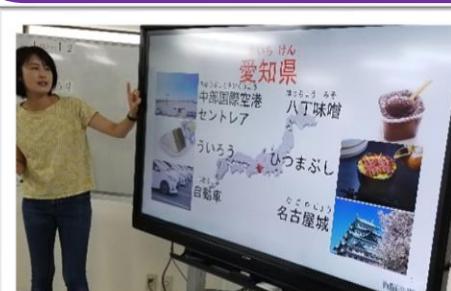


言語リハビリ特化型 ミカタの言語ディサービス

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。

ミカタSTは
13名体制！



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