



ポヌール デイケア通信

2023.7

♪ 星に願いを

1940年の長編アニメーション映画「ピノキオ」のために
L.ハーラインが曲を、N.ワシントンが詞を書き下ろし、
今なお世界中で愛されている「星に願いを」。

(以下は詞の意識・要約です)

だれの願いであっても、どんな願いであっても

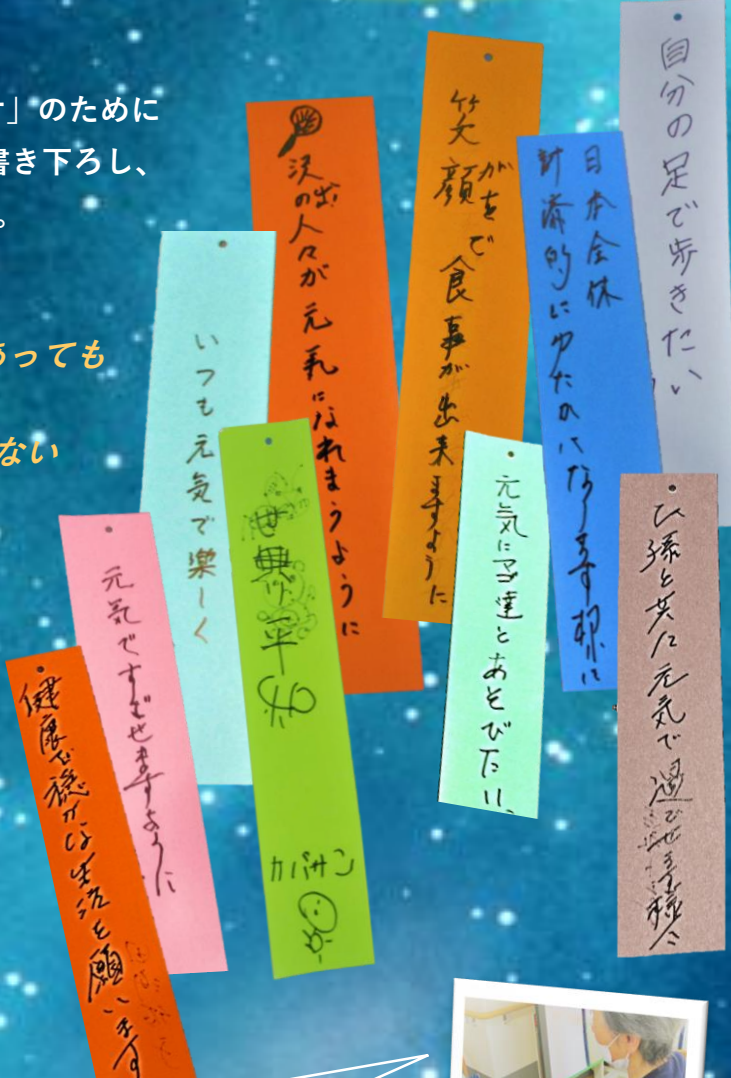
願いごと そのものの価値に違いなんてない

星はまたたきひとりひとりへ歩み寄り

その人の心の奥深くを透かし見る

まっすぐな人が星に願う時

願いはかなう、きっと



R5年7月7日(金) お昼 たなばた献立

- すいか
- カブの酢の物
- 精進揚げ
- 七夕そうめん

家で座って過ごすことが多く、
このままではいけないな、と
デイを始めたの。足のむくみに
いいっていうメドマー？
これ効くわね。気持ちいい♪



何か月も入院。またデイに
来れてうれしい♪
歩行器が必要になったけど、
これがあれば 安心して移動
できる！ 練習しますよ～

クイズ「ナットウキ^な何^ぜ〜故？」

第1問 ^{なながつ} 7月10日は何の日？ ^{とうか}

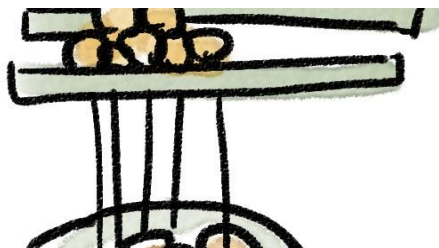
- A ^{ナットウ} 納豆の日 B ^{ナット} 六角雌ネジの日 C ^{ナト-} 北大西洋条約機構(NATO)の日

第2問 その注目の組成要素といえは？

- A 「ナットウキナーゼ」 B ステンレス・チタン・銅 C スウェーデン
(今月加盟する 32か国めの国)

第3問 「ナットウキナーゼ」とは？

- A 血液サラサラ効果が高いネバネバ成分 B ボルトの固定強度を示す単位
C 現 事務総長が趣味で作曲したヴァイオリン小夜曲



クイズの答えは、全て **A**。皆様、もちろん 全問大正解ですね♪
ところで、皆様は 納豆を 朝 食べる派ですか？ 夜 食べる派ですか？
好みが分かれるところですが、おおざっぱに言うと どちらでもOK。
厳密に言うと **夜に食べる**ほうが望ましい、と言えます。

入眠中に体内でナットウキナーゼの働きが活発になるからです。

残念な注意点あり、ナットウキナーゼは**熱に弱い**ため、炊きたてご飯に
のせないほうが良いのだそうです。あー残念(;▽;)。

少し冷ましたご飯(70℃未満)ならOK。あー良かった(´▽`*)。

血液サラサラのお薬を内服中の方は、納豆のビタミンKが薬の効きを
ジャマするため、**食べることができません**。でもガツカリしないで！
夏野菜**オクラ**のネバネバ成分にも 優れた血液サラサラ効果があります。

サッとゆでるか、短時間電子レンジ加熱し、粗熱をとって刻み、薬味と
混ぜて味つけ。冷ましたご飯(60℃未満)で召し上がって下さいね♪