

平成28年
8月

ダイバ 行事予定表



日	曜日	施設行事・イベント	お知らせ他
1	月	夏の風物詩 スイカ割り	<p>カレーフェア 週に一回!</p> <p>これを知ったら食べたくなる! カレーの驚くべき健康効果</p> <p>スパイスによる 消化吸収・血行促進 ⇒ 新陳代謝を高める</p> <p>クミン・コリアンダー ⇒ 胃腸の働きを活発</p> <p>暑い夏を乗り切ろうー 食欲増進</p> <p><便秘について④></p> <p>1. 弛緩性便秘を解消するためのひと工夫</p> <p>① 水分はたっぷりと 水分をとる事で便はやわらかく出やすくなる (胃腸を刺激し排便を促す) 冷たい水・牛乳 <i>おすすめ</i></p> <p>② 野菜や海藻類は積極的に取り入れる 食物繊維は腸の動きを促して便通をスムーズにする</p> <p>③ 香辛料・酸味・脂質を適度に 香辛料や酸味…大腸を刺激 脂質…便の滑りをよくしたり、含まれる脂肪酸が腸を刺激</p> <p>④ 3食きちんと食べる 食事を減らす→便の量も減る→便秘になりやすい 腸内環境を整えてくれる食品を意識して摂る</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌や キムチ 納豆 小豆 きな粉 ビフィズス菌 が多い 発酵食品 オリゴ糖を含む野菜・果物</p> <p>2. 痙攣性便秘の時の注意点 腸の緊張を抑えるため、刺激の少ない食べ物を食べるのが基本! 香辛料の強いもの、揚げ物など脂肪の多いもの、 アルコール・カフェイン飲料は控えましょう。</p>
2	火		
3	水		
4	木		
5	金		
6	土	富士ゴスペル	
7	日	定休日	
8	月		
9	火		
10	水	三味線	
11	木		
12	金		
13	土		
14	日	定休日	
15	月		
16	火	三島大社 夏祭り	
17	水		
18	木		
19	金		
20	土	フラダンス	
21	日	定休日	
22	月	誕生日会「恵の会」	
23	火		
24	水		
25	木		
26	金		
27	土		
28	日	定休日	
29	月		
30	火		
31	水		