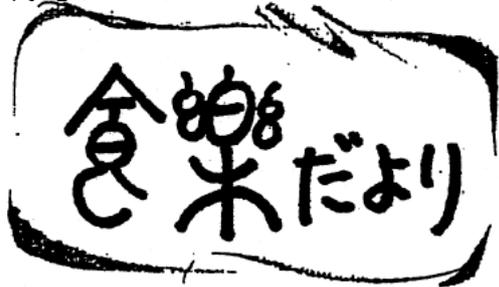


開成町デイサービスセンター



新年度が始まります。今年の桜は全体的に早めに咲き始めましたね。開成町周辺では、杉の花粉も大量に飛散しましたが、お花見に出かけられましたか？

松田山の河津桜や小田原の曾我梅林等の映像はテレビでよく放映されていたので瀬戸屋敷のひな飾りとともに、観光客も多く訪れたようです。

《栄養士／室岡》

今回は、皆様ご存知の ビタミンC (アスコルビン酸) のおはなし

ビタミン C は、身体の老化を防ぐ、「抗酸化ビタミン」で、美肌効果があることは有名です。

他には、コラーゲン形成のために必要ですし、ストレスが多い人はビタミン C の消費が激しいため多く接種したいものです。不安やプレッシャーといった、精神的ストレスだけではなく、寒さや暑さ、睡眠不足などの環境的ストレスでも消費してしまいます。

また、激しい運動の後や、病原菌の感染時には、通常よりも多くビタミン C が必要とされます。

ビタミンCを多く含む生野菜は、赤ピーマン、菜の花、ブロッコリー、レモン。

切ったら手早く食べましょう。

じゃが芋、さつまいも、にも多く含まれているので、一日一回は食べられるとよいです。

