

はなまる



レンタル通信Vol.181

R8年8月号

照りつける日差しに、夏本番を感じる季節となりました。
毎日厳しい暑さが続いています、皆様いかがお過ごしでしょうか。
8月は「立秋」を迎え、暦の上では秋の始まりとされています。
しかし、実際には一年の中でも特に暑さが厳しい時期です。
暑い日は無理をせず、こまめな水分補給やエアコンを上手に
活用しながら、体調に気を付けてお過ごしください。
今月もスタッフ一同、皆様に安心と笑顔をお届けできるよう
努めてまいります！（東山）

ちょっと
一息

はなまる まちがい探し

左右のイラストで違うところを3ヶ所見つけてください（目標90秒）



※答えは裏面にあります。

介護や認知症を予防するためにも、 バランスの良い栄養素の摂取生活を心がけましょう！

私たちの体にとって欠かせない、13種類の必須ビタミン

	ビタミン名	分類	主な役割	体内生成	含まれる食品
1	ビタミンA (レチノール)	脂溶性	視力の維持、 皮膚や粘膜の健康に関与	×	鶏レバー、うなぎ、卵黄、 にんじん (β-カロテン)
2	ビタミンB1 (チアミン)	水溶性	糖質の代謝を助け、神経や 筋肉の働きをサポート	×	豚肉、玄米、豆類、ごま
3	ビタミンB2 (リボフラビン)	水溶性	エネルギー代謝や 皮膚・粘膜の健康に関与	×	牛レバー、納豆、 卵、乳製品
4	ビタミンB3 (ナイアシン)	水溶性	代謝や皮膚の健康、 神経機能の維持に重要	一部生成	まぐろ、鶏むね肉、 落花生、きのこ類
5	ビタミンB5 (パントテン酸)	水溶性	脂質や糖質の代謝に関わる	×	レバー、卵黄、 アボカド、さつまいも
6	ビタミンB6 (ピリドキシン)	水溶性	アミノ酸の代謝や 神経伝達物質の合成に関与	×	鶏ささみ、バナナ、 にんにく、マグロ
7	ビタミンB7 (ビオチン)	水溶性	皮膚や髪健康、 エネルギー代謝に関与	×	卵黄、大豆製品、 ナッツ類、カリフラワー
8	ビタミンB9 (葉酸)	水溶性	細胞分裂や赤血球の生成に 必要、また妊娠中にも大切	×	ほうれん草、ブロッコリー、 枝豆、レバー
9	ビタミンB12 (コバラミン)	水溶性	神経の健康や 赤血球の生成に関与	×	あさり、しじみ、 牛レバー、サバ
10	ビタミンC (アスコルビン酸)	水溶性	抗酸化作用、コラーゲンの 生成、免疫力の維持に重要	×	赤ピーマン、キウイ、 いちご、柑橘類
11	ビタミンD	脂溶性	カルシウムの吸収を助けて、 骨を丈夫にする	日光浴で可	鮭、サンマ、 きくらげ等キノコ類
12	ビタミンE (トコフェロール)	脂溶性	抗酸化作用があり、 細胞の老化を防ぐ	×	アーモンド、ひまわり油、 かぼちゃ、アボカド
13	ビタミンK	脂溶性	血液の凝固や 骨の健康に関与	一部生成	納豆、小松菜、 ほうれん草、ブロッコリー

はなまる

まちがい探し

答え→



はなまるレンタルサービス *福祉用具貸与・販売 *住宅改修

***本社**

大阪府枚方市田口1-19-3
072-805-0870

***宇治支店**

京都府宇治市伊勢田町中山27-3
0774-46-9034

***寝屋川支店**

大阪府寝屋川市仁和寺本町4-11-13
072-813-0871

