

令和4年9月 若田だより

暑い甲子園が終わりました。昔の自分に重ね合わせて観ていた方、いつかは自分も甲子園の土を踏みたいと思って観ていた方もいるのではないのでしょうか？暦では9月、秋にはなりますが、今年もまだまだ暑さが続くようです。台風シーズンも到来し、天気や気温の変化に悩まされる日々はまだ続きそうですね。

皆様、5大栄養素があるのはご存知でしょうか？5大栄養素とは①脂質②糖質③炭水化物④ビタミン⑤ミネラルの5つです。少し前までは3大栄養素が主流とされていましたが、現代ではさらに⑥食物繊維が加わって6大栄養素と言われています。3大栄養素と比較すると、身体に必要とされる量は少ないのですが、足りなくなると身体に様々な影響を及ぼすこともあるのです。

ミネラルとは、身体の成分を作り、骨や内臓、血液、筋肉などの材料となります。具体的には、カルシウム、ナトリウム、カリウム、鉄などがあり、これらはある程度まとまった量を摂取する必要があります。ミネラルを多く含まれている食材は、牛肉・卵・緑黄色野菜・海藻、小魚、乳製品などがあります。また、食物繊維には主に腸内環境を整える効果があります。腸は、ほとんどの栄養素を吸収するため重要な臓器になります。食材では、こんにゃく、きくらげ、ひじき、大豆、昆布などと和食に使う食材に多いとされています。ただ、摂りすぎもよくありませんので、6大栄養素をバランスよく食べるのが重要になります。直接体内に入る食事は、どの年齢においても大切なことです。これを機に健康でいつづけるため、食生活にも目を向けてみてはいかがでしょうか？

若田プロモーションでは、見学や体験等、随時受け付けておりますので、気軽にご相談ください。公式ラインにて各施設の紹介欄もございます。ぜひ友達登録よろしくお願い致します。

施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	0	1	2	2	2	4

わかたりハビリティサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	3	0	0	1	2
午後	0	1	3	1	1	2

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	0	1	0	6	1

おかげさまで木曜日も募集することとなりました！

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	0	0	0	0	0	0
わかたきっず	0	1	0	0	0	1

2022.9.1 現在

▼若田プロモーション公式 LINE



▼若田プロモーション公式 Instagram

