

たんぽぽ通信

1月号



発行日：令和7年12月26日
 発行者：管理者 濱田 和之
 発行元：ワークプラザ・たんぽぽ
 住所：〒761-8081 高松市成合町 1491-1
 TEL：087-815-7770 FAX：087-815-7771
 E-mail：tanpopo.1@eos.ocn.ne.jp
 HP：http://tanpopo1.com/index.html

「良薬口に苦し」という言葉がありますが、にがいものとすっぱいものは、食べられないものとしてどの子どものDNAにも組み込まれているようです。すっぱいものは腐っているかも知れない。にがいものは、毒かも知れない。そのような危険にさらされながら生き抜いてきた時代の経験が遺伝子に組み込まれているようです。しかし、大人になり、危険ではなく、むしろ必要なものだとわかり始めると食べられるようになるのが一般的のようです。

今月号では、「食べ合わせNG」を話題にし、食事についての話題はこれで終わりにしたいと思います。

下のカレンダーは、各利用者さんが創作活動の時間に作成した作品です。

各自がそれぞれの思いを込めて描いたカレンダーを是非ご期待ください。今年の1月から12月までこのスペースで紹介します。



日	曜	行事
1	木	年末年始休業日
2	金	年末年始休業日
3	土	
4	日	
5	月	レク体操①
6	火	書初め
7	水	うどん(営業)
8	木	機能訓練① / 初詣
9	金	鏡開き・誕生会
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	
14	水	うどん(営業)
15	木	※新年会
16	金	ヒューネット実習
17	土	
18	日	
19	月	機能訓練②
20	火	
21	水	うどん(営業) / 嘱託医訪問
22	木	出前スポーツ
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	レク体操②
27	火	
28	水	うどん(営業)
29	木	
30	金	
31	土	

身近な食材が高くなる食べ方 食材の味と効能

すっぱい酸	咳 多汗 喉の渇き	レモン みかん 梅干し 柿 ヨーグルト
にがい苦	発熱 皮膚炎 胃もたれ	ゴーヤ ヒヨドリ レタス アロエ ししとうがらし 緑茶

食べ合わせNG

しらす × 大根

生大根の抗体がアミノ酸の吸収を阻害

ハム × ソース

合成保存料と発色剤の危険な相乗効果で発がん性物質が発生

たらこ × ソーセージ

アミン類と亜硝酸塩が反応して発がん性物質が発生

さんま × 漬物

漬物の亜硝酸塩と加熱したさんまのニトロソアミンが発がん性物質が発生

きゅうり × レモン

きゅうりの酵素がビタミンCを破壊する

ねぎ × わかめ

ねぎのリンと硫化アリルがわかめのカルシウムの吸収を阻害

大根 × 人参

人参の酵素が大根のビタミンCを破壊。酢を入れるか加熱で回避可

カキ × ひじき

カキの貴重な亜鉛を食物繊維が体外に排出してしまう

赤貝 × イクラ

イクラの疲労回復効果を生の赤貝が破壊する

バター × ソーセージ

酸化防止剤と発色剤が出会うと発がん性物質が発生

豚レバー × れんこん

レンコンのタンニンと食物繊維が鉄の吸収を阻害

豚肉 × きゅうり

身体を冷やす効果を持つ組み合わせ。冷やせば万病の元

ほうれん草 × ベーコン

リン酸塩がほうれん草の鉄分、カルシウムの吸収を阻害

もも × うなぎ

ももの有機酸がうなぎの脂肪の吸収を阻害して胃腸に負担をかける

玄米 × 牛乳

玄米の毒素排出作用が牛乳の豊富なミネラルの吸収を阻害

プルーン × 紅茶

鉄分と紅茶のタンニンが結合して吸収されにくくなる

牛乳 × トウモロコシ

栄養豊富な組み合わせだが腸の働きを活性化しすぎるとお腹を痛す可能性あり

アルコール × ぎんなん

ぎんなんの食べ過ぎで中毒に。食欲を増進させるアルコールに注意

かりんとう × 緑茶

かりんとうの鉄分が緑茶のタンニンと結合し吸収されにくくなる

アルコール × からし

血行を促進し、身体を温めるが炎症を助長するためじんましんや発疹の出やすい人は注意

牛乳 × チョコレート

一緒に摂ることで健康と美容にいい成分を吸収しにくくする

<お知らせコーナー>

- ・土岐さんから洗剤を頂きました。
- ・高橋さんから日用品と柿を頂きました。
- ・森野さんからトイレトペーパーを頂きました。

❀ 1月の誕生日おめでとう ❀

橋本勇太さん

今月は、「秋の遠足」について紹介します。

今年の秋の遠足は、11月28日（金）でした。行き先は、三豊市の「不動の滝」と岡山県の「鷲羽山ハイランド」の二つのグループに分かれて実施しました。自然を満喫したい方は不動の滝へ。スリルを楽しみたい方は鷲羽山ハイランドへ。事前の希望調査をもとに行先を決定しました。日頃の活動とは違うことを見たり聞いたり実践したりすることを通して、それぞれの方々の心の癒しや充電になれば幸いに思います。今月は、その様子を紹介します。

