

湯 ったり りらくす

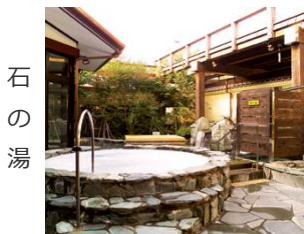
本当にこの冬は冷えますね。島田市にあります『蓬萊の湯』さんをご紹介致します。

とってとってもきめの細かいナノ水を使っています。このナノ水がすごくて、お肌スベスベ、髪はサラサラ。ポカポカ保温効果があり湯冷めしにくいお湯なんです。

趣のことなる2つの湯(石の湯・木の湯)を男女日替わりで楽しめます。それぞれの湯には、内風呂・露天風呂・水風呂・塩サウナ・ドライサウナ・アカスリ処・炭酸泉があり、炭酸泉は、炭酸含有量がとてもすごい「高濃度炭酸泉」なんです。岩盤浴があり「貴宝石」を使用しており、遠赤外線効果 + マイナスイオン供給で効能ばっちりです。それにガンマー線を放射するラジウム成分を含んでいないため体にも安心です。岩盤浴のついでにゲルマニウム足浴で老廃物を汗で体外へ、最高のデトックスですね。

汗をかいた後に大切なのは水分補給です。ナノ水はお風呂だけではないのです。飲んでOK！ スッキリ飲みやすく、吸収効果も抜群です。

ちょっとお腹がすいてきたと思っても安心です。新鮮なお魚はもちろん麺・丼、日本食中心に豊富なメニューがそろっています。1日ゆったりと温かく過ごせますよ。



石の湯

木の湯

ゲームコーナーもあります。ちびっこあつまれ～

どちらの露天風呂も夜がなかなか 島田 **蓬萊の湯**
雰囲気あります！

TEL : 0547-34-4126
URL www.hourainoyu.jp

スタッフ紹介

村越 法広(むらこし みちひろ) / 福祉用具専門相談員

[一言]

少しでも多くの提案が出来る様に福祉用具の知識を勉強中です。知らない事でも調べてお答えしますので、気軽にたずねてください。

昨年位から藤枝ラーメン(冷たい方)が気に入って時々食べにいろいろな店を回っています。おいしい店があったら教えてもらえるとうれしいです。

オーバ通信

2018 冬号

Vol.4



株式会社オーバ

〒427-0107

島田市船木2667-5

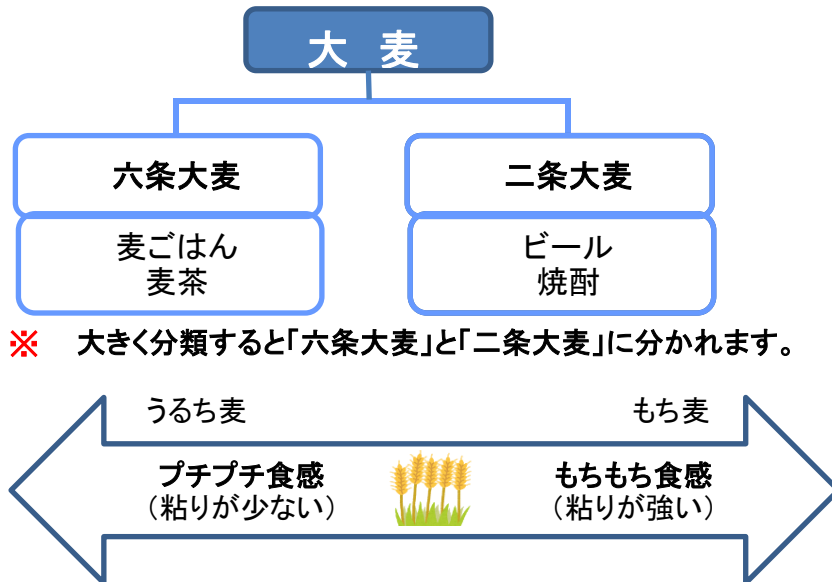
TEL : 0547-38-4000 FAX : 0547-38-3138

URL o-ba.co.jp

スーパー食材「もち麦」

「もち麦」って？

「もち麦」は大麦の一種で **大麦β-グルカン**という食物繊維を豊富に含んでいます。**大麦β-グルカン**の食物繊維は水に溶けやすい特性を持っており、糖の吸収を抑えるなど、様々な働きがあります。



※ その性質でお米と同様に「うるち」と「もち」に分類され、もち米のように“粘性が高くもちもちした食感”が「もち麦」です。もっともスタンダードな麦は「押麦」ですが、これは加工法の分類です。大麦を精白後に蒸して押したものが「押麦」、精麦時に外皮を一部残しているのが「もち麦」です。そのため外皮を完全に取り除いた「押麦」に比べ大麦β-グルカンを多く含んでいます。

大麦って世界最古の健康食材なんです！

大麦β-グルカン

「もち麦」に含まれる「大麦β-グルカン」という水溶性食物繊維は腸内の善玉菌のエサになって腸内環境を整える機能や、糖の吸収を抑え、食後の血糖値上昇を抑える機能も報告されています。「大麦β-グルカン」の働きはそれだけではなく、強い粘性でコレステロールを吸着し体外への排出を助けることも報告されています。

朝食におすすめ！

体にうれしい働きがいっぱいの「もち麦」を効率よく取り入れるには、「もち麦ごはん」が最適。特に“朝食”に取り入れるのがおすすめです。なぜなら、「大麦β-グルカン」の糖質の吸収を抑制する働きが、次の食事までつづくからです。この機能は「セカンドミール効果」と呼ばれています。



お正月にちょっと食べ過ぎてしまった・・・健康の事が気になる方・・・「もち麦」はまさに健康増進に大きなメリットになる“スーパー食材”です。この機会においしく食べて腸内環境を改善する新しい食習慣をはじめませんか？