

発行者：有限会社 武美屋

担当：水塚(もんどり)

〒558-0011

大阪市住吉区苅田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498

食欲の秋に「正しい食事」を！！

食欲の秋とはいえただ暴飲・暴食は体に大きな負担をかけます。食品添加物など細胞を老化させる物質が大量にあります。これらは脳梗塞、糖尿病、高血圧、認知症アレルギー症など一因になります。

そこで食生活を改めて「正しい食事」をすることをお勧めします。



【健康はバランスのよい食事から】〈1日30品目の食品で健康に〉

- 1・肉や血になるもの** 肉、魚、たまご、ダイズおよびダイズ製品など、
- 2・骨になるもの** 骨ごと食べられる小魚、海藻、牛乳および乳製品など
- 3・体の調子をととのえるもの①** 緑黄色野菜、主としてカロテンを中心としたビタミン、およびミネラルの供給源です。
- 4・体の調子をととのえるもの②** 淡色野菜、くだもの、キノコなど、主として、ビタミンCやミネラルの供給源です。
- 5・体のエネルギー源となるもの①** 穀類、イモ類、ダイズ以外の豆類、砂糖などで、主として、糖質性エネルギーの供給源です。
- 6・体のエネルギー源となるもの②** 動物性油脂、植物性油脂、種実類などで、主として、脂肪性エネルギーの供給源です。たとえば、油、バター、マヨネーズ、クルミ、ドレッシング、マーガリン、アーモンド、ピーナッツなどです。現在、日本人が1日にとる食品数は、平均して22～23品目。栄養バランスの崩れで健康を損ねないように、くふうして、1日30品目をとるようにしましょう。

健康的な食事のススメは裏面に！！

健康的な食事のススメ

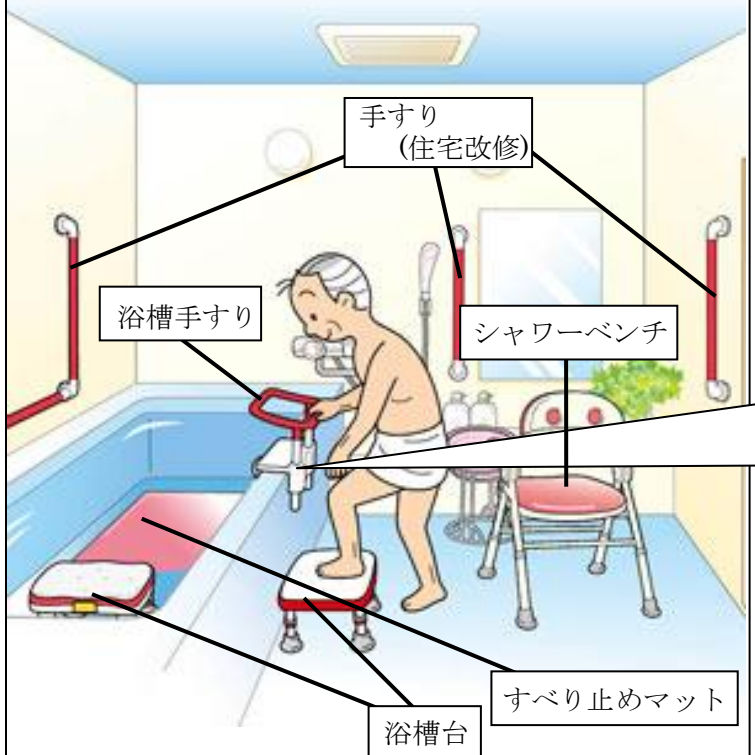
1. 食事は、たんぱく質（肉、魚類など）、炭水化物（米、パスタ、パンなど）、脂肪（バター、胡麻油、オリーブオイルなど）のすべてが含まれるように取りましょう。
2. 野菜は、たんぱく質が含まれているものもあるが、米やパスタなどと同じ炭水化物と考えて摂取するといいでしょう。
3. 食べ物のカロリーだけを気にするのではなく、炭水化物、たんぱく質、脂肪を 4:3:3 ぐらいの割合で摂取することが望ましいです。
4. 1日の食事は3食を摂ることが大事で、できれば決まった時間にとりましょう。
5. 寝る2時間前には食事を控えましょう。

お客様の声

トイレの壁に手すりあんねんけど、最近腰と足が痛くなってから壁の手すりもっても立ちにくくなってん どないしよう思って いつも来てもらっている武美屋さんに相談したら お試しでトイレのひじ掛みたいなん持って来てくれはってん それを試しに使ったらスツと立てるようになったんよ 嬉しかったわ〜 さっそくレンタルさせてもらって 助かってます。

(80歳・女性より)

入浴用具の一例



このほかにも、バスボードや、すのこなどもあります。

高さ調節付浴槽手すり UST-130N

足腰に不安があり
浴槽への出入りと
浴槽内での姿勢保持に!!

トルク制御で適正な取り付け

ハンドルの締め付けの際、カチツと音が鳴るまで回せば、締め付け不足や浴槽破損を起こさない適正な力で取り付けができます。



通常の
購入価格

27,825 円

介護保険での
購入価格

2,782 円

※制度等により 介護保険での購入が出来ない場合がございます。

福祉用具レンタルの
武美屋

大阪市住吉区荻田 5-13-23

TEL-6697-3398 FAX-6697-3498