



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和 7 年

7 月

7 月 10 日は“納豆の日”

7 月 10 日はその語呂にちなんで「納豆の日」です！
そこで今回は“納豆”について、いろいろ調査してみました♪

①**納豆の健康効果**・・・納豆にはたんぱく質・ビタミン K・
ビタミン B2・食物繊維などの栄養が含まれており、整腸
作用・免疫力を上げる効果などが期待できます。また「ナ
ットウキナーゼ」という成分も含まれていて、血栓予防効
果もあると言われています。

②**納豆を食べるタイミングは？**・・・納豆は食べる時間帯に
よって、得られる健康効果が異なってきます。朝に納豆
を食べると、たんぱく質による代謝のアップ・食物繊
維による整腸作用が、夜に食べると、血液をサラサラ
にする効果がよく働いて、血栓予防効果がより強く期
待できると言われています。

③**ナットウキナーゼを効率的に吸収するには？**・・・ナッ
トウキナーゼは熱に弱く、70℃ほどの温度でその効果が
損なわれてしまいます。相性抜群のため、炊き立てのご飯
にすぐに乗せてしまいがちですが、単品で別の器に入れ
る・ご飯を少し冷ましてから乗せるなどすると、効果的に
ナットウキナーゼを摂取することができます！

納豆、おいしく召し上がってくださいね☆

チームオレンジ「野川ひとのわ」 毎週木曜（第 2 木曜除く）開催中▶

認知症サポーターと認知症の方が一緒に活動する「よりどこ
ろ」【野川ひとのわ】。昨年 10 月にオープンして以来、毎週木
曜日（第 2 木曜を除く）に継続して開催しています♪ おかげ
さまで少しずつ“ひとのわ”も広がってきています。皆様もぜ
ひ、お気軽にお茶やおしゃべりを楽しみに来てください♪

活動日：毎週木曜日（第 2 木曜日・祝日はお休み）

時間：13 時 30 分～15 時 30 分

場所：野川のえんがわ こまち

参加費：100 円（予約不要）

問合せ：地域包括支援センターこまえ正吉苑 Tel03-5438-2522

〈担当〉大井・今川・浅野

🌸 さくらカフェ 7 月のミニ講座 🌸

7 月の「さくらカフェ」14 時～のミニ講座は、大塚製薬株式
会社の中紙拓也さんをお招きし、「**熱中症対策で暑い夏を乗り
切ろう！**」を開催します。熱中症対策について、詳しくお話
いただきたいと思いますので、お楽しみに♪ 今月は 7 月 10 日
（木）の開催です。多くの皆様のご参加をお待ちしています♪



正吉福祉会ホームページ QR コード

7月

こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 体操教室 申込開始日♪	2 毎月第2木曜日は 「さくらカフェ」を開催	3 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	4	5
6	7 野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター集合	8	9 無料体操教室 13:30~14:30 谷戸橋地区センター	10 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	11	12
13	健康運動指導士、宮崎先生の 「介護予防体操」です。 (予約制)	16 こまほっとカフェ 10:00~12:30 狛江団地第一集会所	17 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	18 無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	19	
20	21 狛江団地第一集会所で 「こまほっとカフェ」を 開催します。	23 家族介護者の会 13:30~15:00 こまえ正吉苑会議室	24 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	25 無料体操教室 14:30~15:30 上和泉地域センター (1階 和室)	26	
	日頃介護をされている方が気軽に介護について困ったことなどをお話する会です。 (予約不要)	30	31 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち			

- ・無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。7月1日(火) 8:30より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- ・諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。また体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで