

わたしたちの喜び それは・・・

かしわばらだより



福祉用具専門店

有限  
会社

かしわばらメディカル

春日井市東野町10丁目12番地15

TEL0568-84-8470 FAX0568-85-8140

## 院長の健康一直線



社長 柏原公和

### 私が今注目している食事法

近年、欧米などで注目されているWFPB（ホールフード＝生鮮食品丸ごと、プラントベース＝植物由来の食品）食事法について紹介します。

このコーナーでは、かしわばら接骨院・カイロプラクティック公和の院長である、弊社社長が健康に過ごすためのアイデア等を紹介していきます。

名前の通り、植物性の全ての食材を中心とした食事法です。具体的には、果物・野菜・穀物・豆類・種子などの植物性食品を積極的に摂取し、動物性食品（肉・魚・卵・乳製品）や、加工食品（砂糖・加工油脂）を極力避ける食事のことです。

この食事法は、多くの研究で健康への良い影響が示されており、特に以下のような病気の予防に役立つことが知られています。

#### 1. 心血管疾患

食物繊維・抗酸化物質・カリウム等により、血圧・コレステロール値が改善されます

#### 2. 糖尿病

植物性食品は低GI（グリセリックインデックス）であり、食物繊維・マグネシウム等が血糖値を改善させます

#### 3. 肥満

植物性食品は低カロリーであり、食物繊維が満腹感を促進し過食を防ぎます

#### 4. がん

植物性食品に含まれる抗酸化物質ファイトケミカルが細胞をダメージから保護し、がん発生リスクを低減させます



ただし、個々の健康状態やニーズに応じて適切な食事プランを立てる必要があります。

全て実践することは難しいかもしれませんが、少しずつ生活に取り入れて、健康的な生活が送れるとよいですね。

（『チャイナ・スタディー最新改訂増補版 世界最高峰の栄養学研究が解き明かした「食事」と「健康・病気」の関係』T・コリン・キャンベル著より）

## 大切なお知らせ

令和6年度福祉用具貸与上限額見直しに伴い、令和6年4月1日から一部商品の月額レンタル料金に変更となります。  
つきましては、4月分の請求書をご確認ください。



## かしわばらに新しい仲間がふえました！

「グループホームそらいろ」といいます😊

尾張旭市内にて、株式会社ハルス様が運営されてきた「グループホームはるすのお家尾張旭」を引き継ぎ、「グループホームそらいろ」として運営させていただくことになりました。新たな仲間とともに、益々頑張っていきます。

種別：認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

住所：尾張旭市庄中町2丁目4-8

電話：0561-54-5508

介護職員さん（日勤・夜勤）募集中です！  
詳しくは、お問い合わせください。



～編集後記～

急に暑くなりましたね。「暑熱順化」という言葉を最近知りました。体を暑さに慣らして、汗をかきやすくして、熱中症になりにくくすることだそうです。

無理のない範囲で体を動かして、暑熱順化したいと思います。（編集担当・O）



## 今月のかしわばらだよりを受け取られたあなた様へ

日頃のご愛顧に感謝いたしまして、1割引券をプレゼントいたします。

月内1回に限り合計3,000円（税抜）以上ご購入の際に、下記チケットをご提示ください。

お買い上げ商品の中から1品限り、本体価格より1割引いたします。（割引上限1,000円）

ご注文の際に『かしわばらだより1割引券』利用の旨をお伝えください。

一部ご利用いただけない商品がございます。

【割引対象外商品例】●紙おむつ（尿とりパッド含む）●レンタル料金●衛生材料●補聴器

●介護保険や障害給付の対象となる商品など

※かしわばらメディカルご利用者様のみご使用いただけます。

※かしわばら商品券と併用することはできません。

【ご利用期間】令和6年5月1日（水）～令和6年5月31日（金）

# 1割引券

確認欄

「介護のことなら何でもおまかせ」のお店

有限会社かしわばらメディカル

“住宅改修・福祉用具レンタル・販売・介護相談”

電話（0568）84-8470

<https://www.ka-med.com>

