

令和6年8月

# ゆとり～な通信

【発行】  
とやま生活協同組合  
とやま生協ゆとり～な  
〒930-0921  
富山市中間島2-27-6  
☎076-492-4114

## 【7月の活動】



七夕御膳



ボランティアさんの訪問♪



皆さんでお誕生日のお祝いを  
させていただきました！！



## 8月のレクリエーション

- ・ぶどうの壁画作り
- ・9月のカレンダー作り
- ・かもめの吊るし飾り作り
- ・夏祭り

などを予定しております！！お楽しみに！！

## 生協10の 基本ケア



今月は腸活月間で、排便を促す体操を毎日行いました！！  
薬に頼らず便が出るよう習慣づけていって欲しいと思います。利用者様の中から、この体操に取り組んだら便が次の日出たわ！という声も聞かれています。



### ボランティア募集

踊りや、マジックショー、演奏、寸劇を募集しています。  
お気軽にお問い合わせください。

※利用者様のプライバシーに配慮し、写真を一部加工しています。

※写真撮影時のみ、マスクを外していただいています。

## 栄養こぼなし

### 充てん豆腐の知られざる魅力

今回のピックアップ食材は…富山県産大豆  
充てん豆腐



大豆のたんぱく質が豊富で、  
大豆由来の大豆たんぱく質  
は、大豆たんぱく質の中でも  
特に栄養価が高いです。



### 充てん豆腐と絹ごし豆腐の違いは？

製造方法に  
大きく違いあり！



水分のきまりあり！

容器に豆乳を入れて  
凝固剤で固めたお豆腐

充てん豆腐



豆乳に凝固剤を入れて固めたものを  
切り分け容器に入れたお豆腐

### 充てん豆腐の栄養は？

★葉酸値が絹ごし豆腐の2倍



貧血予防  
動脈硬化予防

★マグネシウムが豊富



骨形成