

令和7年2月

ゆとぃ～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

【1月の活動】

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！！



生協10の 基本ケア



例年の1月は積雪がありますが、今年は足元に雪がない新年となりました。
気持ちの良いお天気のもと、みんなでチューリップの球根を植えました！春の訪れと共に色とりどりのチューリップの花が咲くのが、とても楽しみです。

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。

2月のレクリエーション

- ・節分玉入れクイズ
- ・お雛様の飾り作り
- ・3月カレンダー作り
- ・春の塗り絵&ちぎり絵

などを予定しております！！
お楽しみに！！



栄養こぼなし

さつまいもとおならの関係

さつまいもを食べるとおならがよくでる、という話はよく聞かれると思います。おならがよくでるとなると、少し食べるのを躊躇してしまうこともあるかと思います。しかし、この時期のさつまいもは熟成されてとてもおいしい～！！そこで今回はさつまいもとおならの関係について深まりました。

さつまいもの3大栄養をおさらい

食物繊維	さつまいもには2つの食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維で血糖値の上昇を緩やかに！不溶性食物繊維で腸の動きを活発に！（食べすぎは便秘の原因）※排便を促すのであれば、1日100g以上～1.2本程度！
カルシウム	骨形成を促します。皮つきさつまいもはイモ類の中ではトップクラスの100g中40mg！
ビタミンC	風邪予防！100g中23mg

さつまいもを食べるとおならがやすいのは本当！？

食物繊維が分解される過程で炭酸ガスが発生するためおならがでやすくなります。



さつまいものおならは臭くない！？

おならが臭い原因はたんぱく質！たんぱく質は分解される過程でアンモニアに変化し臭い原因となります。さつまいもにはたんぱく質が少なくおならの臭い原因にはなりません。

おならは腸の健康バロメーター！

おならの匂いが臭い-腸内環境の乱れ
たんぱく質の
便秘 摂りすぎ 不規則な生活
ストレス



2月のリアンを要チェック！
カタログでは2月2回に掲載予定です！