

その症状亜鉛不足かもしれません!!

亜鉛は身体の機能を維持していくために働いているミネラルです。

亜鉛が不足すると...

- *味覚障害
- *口内炎
- *脱毛
- *皮膚炎
- *貧血
- *身長伸びが悪い
- *風邪をひきやすい
- *傷が治りにくい
- *生殖機能の低下

亜鉛を多く含む食品

*カキ	5粒	7.9mg
*牛肩ロース	70g	3.9mg
*納豆	1パック40g	0.8mg
*豚レバー	70g	4.8mg
*鳥レバー	70g	2.3mg
*白米	150g	0.9mg

※一日の推奨亜鉛摂取量10mg

亜鉛不足になりやすい人

- 高齢者・大人
 - 肝臓（腎臓病気、糖尿病がある）
 - 糖尿（痛風、関節リュウマチ、高血圧の薬を飲んでいる）
 - 食が細い
 - 偏食（肉などのたんぱく質の摂取が少なく、野菜中心の食事マラソンなど激しく汗をかくスポーツ）
- 妊婦・授乳期
 - 亜鉛必要量に対して摂取量が不足している
- 子ども
 - 発育不良・身長伸びが悪い
 - 偏食・食事に好き嫌いが多く、お菓子を多く食べる
 - 激しく汗をかくスポーツ

味覚障害チェックリスト

- ☐何を食べても全く味がしない
- ☐甘味や酸味など特定の味が分からない
- ☐いつもと違う味がする
- ☐食べていない時でも口の中に苦みなどを感じる
- ☐調味料をいつもより多く使うようになった
- ☐塩味が美味しく感じない



☆チェック項目が1つでも当てはまれば味覚障害の可能性あります
☆亜鉛不足は病院の血液検査でわかります。

お知らせ

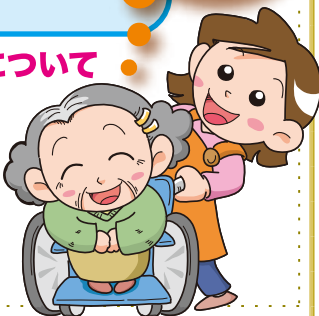
職員さん募集!

生きがいつくりと地域福祉の振興にあなたの力を活かしてみませんか?

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで

●楽々むら施設見学について

現在楽々むらでは、コロナウィルス感染予防の為、施設内の見学をご遠慮いただいております。
皆さまのご理解とご協力をお願い致します。



ご寄付をちょうだいいたしました。
(令和2年11月～令和3年5月まで)

石田 真寿美様
磯橋 美千代様
今井 義明様 河崎 哲夫様
緒方 富男様 山田 保雄様
火曜会(世話人佐藤弘美様)

ありがとう
ございました!

編集後記

コロナ禍で、制限された生活が当たり前となっている中、ワクチン接種が始まり少し明るいニュースが届いてきたような感じがします。しかし、面会制限は依然継続しなければならぬ状態が続きますので、ご理解ご協力をお願い致します。一日も早く、以前の生活ができることを願っています。

当施設は、個人情報保護法に関する法律やガイドラインを遵守し、基本方針に沿った取り組みを行っています。



青空高く泳ぐこいのぼり

事業案内

- ★特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ショートステイ (10名定員)
- ★デイサービス (29名定員)
- ★ケアハウス (30名定員)
- ★グループホーム (18名定員)
- ★居宅支援センター

令和3年6月1日発行

社会福祉法人 あまのほ

楽々むら

(法人本部)

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ / www.amanoho.com

メールアドレス / rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 大塚はるみ