



JULY 2024



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1 赤口 往診14:00~ 寿限無2階 寿楽(鳴・助A)	2 先勝 寿限無 書道教室 14:00~	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 赤口
7 先勝 七夕	8 友引 往診14:00~ 寿限無1階 寿楽(暫・助B)	9 先負	10 仏滅 寿楽 レクリエー ション教室 14:00~	11 大安 寿限無 1F 喫茶店	12 赤口 ☆のど自慢大会☆ 寿楽 喫茶店	13 先勝
14 友引	15 先負 海の日	16 仏滅 寿楽 書道教室 14:00~	17 大安	18 赤口 寿限無 もの作り教室 14:00~	19 先勝	20 友引
21 先負	22 仏滅 往診14:00~ 寿限無2階 寿楽(鳴・助A)	23 大安 屋台うなぎ 寿限無2F	24 赤口 屋台うなぎ 寿限無1F 寿楽 書道教室 14:00~	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安 往診14:00~ 寿限無1階 寿楽(暫・助B)	30 赤口 屋台うなぎ 寿楽	31 先勝	1	2	3

7月10日は「納豆の日」です!!

納豆は体に良いと言われ、とくに『老化防止』になるそうです。人間のホルモンは100種類以上あり、20歳でピークを迎え50歳前後で急激に低下します。中でも、DHEAというホルモンは、別名『長寿ホルモン』とも呼ばれています。年齢とともに減少していきますが、このDHEAを増やすには納豆を食べるのがおすすめです。納豆に含まれる「大豆イソフラボン」は、ストレスホルモンをブロックして「DHEA」を増やし、脳や骨、肌までも若返らせます。さらに、食べてから4時間後に活性化が最大になり、6時間~8時間後に減少します。ということは、納豆を食べるなら夜です。ナットウキナーゼは、夜食べて寝ている間に血のめぐりを整える！ですね。

