

ひかりの里給食だより

食う寝るあそぶ



2025年6月

「空腹薬」で「脾」をいたわる 消化補助食品で「肌」をいたわる

梅雨入りまでのカウントダウンが始まりましたね。今後、高温多湿になると漢方では「長夏」という季節になり、胃腸の働きを担う「脾」が弱りやすくなると言われています。そのため、胃腸が悪い人は、悪化しないように整えて置くことが得策です。

①お腹の中を掃除するために、空腹の時間を作る。

②胃腸の働きを助けるために、消化補助食品（キャベツ、大根、オクラ、昆布など）を選ぶ。

③胃に負担ををかけないように、たんぱく質は比較的脂質の少ないものを選び、甘い物は控える。胃に負担がかかると肌に影響する。

④適度な運動をする。

以上のことに気を付け、胃腸を整えて、梅雨を乗り越えましょう。日本は季節が移り変わるの、梅雨もいつかは終わります。恵みの雨の季節を楽しみたいものです。



食材の豆知識

【じゃがいも】

【効能】

胃腸の不調、吐き気、消化不良、便秘。

【漢方】

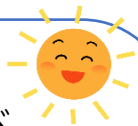
気を補い、元気を与える。心身ともに疲れている時によい。消化がよく、胃腸に負担をかけないので、高齢者や虚弱体質の人にも向いている。大腸に働きかけ、便通を促す効果もある。

【栄養】

炭水化物のほか、ビタミンC、ビタミンB1、食物繊維を含む。効率よくエネルギーを補給するのに最適。

【豆知識】

じゃがいもは光にあたって、皮が緑色に変色すると、有害物質（ソラニンなど）が生成される。保存する場合は、暗くて低温、適度に湿度のある場所を選んで、りんごと一緒に保存すると発芽しにくくなる。



梅雨になる前に天日干し

カビが生えやすい一階（女性棟）では、ベッド下の引き出しを、天日干しました。太陽の下で、太陽に向かって並んだ四十以上の引き出しは、とても気持ちよさそうで、楽しそうにさえも見えました。日光浴を済ませた引き出しは、各部屋に戻っていきました。利用者の皆さんは、気持ちよく過ごすごとができています。

【主要参考文献】（順不同）

『薬膳と漢方の食材小辞典』 東邦大学医学部東洋医学研究室監修 日本文芸社
『体がバテない食薬習慣』 大久保愛著 ディスカヴァー・トゥエンティワン

お問い合わせ ひかりの里
管理栄養士 弘岡文子
TEL (0827) 44-2255