

ひかりの里給食だより

食う寝るあそぶ



2025年8月

冷え性は夏に治す



漢方には、「冬病夏治」という言葉があり、これは冬の病気は夏に治すことを表しています。冬病とは、冷えや寒さによって悪化する病気のことで、冷え性はもちろん、喘息、気管支炎、リウマチなども含みます。冷えの根本原因は、血流不足です。血液には熱を運ぶという働きもあります。この血流が不足しているという事は、熱が体に行き渡らず、冷えにつながるってしまふということなのです。血流不足を解消するためには、血を増やす食事を摂ることが重要です。一番のおすすめは参鶏湯（サムゲタン）ですが、家庭では、骨付きの鶏肉を使用したスープがよいでしょう。特に夏にこそ温かい鶏のスープを活用し、血を増やし冷え性を改善していきましよう。また夏でも、気温が上がる血管が広がり、血管を満たすだけの十分な血液がなく、血圧が下がり、夏バテなどを引き起こすことがあります。そのため、血を補う食事が必要です。お好みの鶏（手羽元など）のスープを作ってみませんか。



食材の豆知識

【にがうり（ゴーヤー）】

【効能】

夏バテ・ほてり・口の渇き・頭痛・イライラ・ゆううつ感・耳鳴り

【漢方】

熱帯アジア原産であり、体の熱を取り去る作用がある。夏によくあるイライラやほてりなどの不快な症状にも効果がある。疲れ目、結膜の充血にも有効とされている。

【栄養】

ビタミンC、食物繊維、βカロテン、カリウムが豊富。苦味成分には、解毒作用が血糖値を下げる効果や、便通改善、糖尿病予防効果が期待できる。



リズム運動で幸せホルモンを分泌

今年は夏祭りではなく秋祭りを開催する予定ですが、盆踊りなどをみんなで輪になって踊っていただきます。利用者の皆さんは、踊るために「しっかり」「集中」して「リズム」ののって「体を動かしています」。これが、幸せホルモン（セロトニン）を分泌するポイントです。また、疲れるほどしません。疲れを感じ始めたらセロトニン分泌が減り始めたサインだからです。笑いながら楽しむことで、幸せホルモンをより分泌させます。

【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
『血流がすべて整う食べ方』堀江昭佳著（株）サンマーク出版
『自律神経をリセットする太陽の浴び方』有田秀穂著 山と溪谷社

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

日本文芸社