

ひかりの里給食だより

# 食う寝るあそぶ



2025年9月



## 甘い物は食後に食べる

漢方にとって甘みというのは、胃腸を元気にする味です。また、血流にとっても甘みを取ると血がつくられるとされており、大切にしたい味です。

ところが、この甘みは、胃腸や血流にとって大きな効果があるだけに、諸刃の剣でもあります。摂り過ぎると今度は胃腸や血流への負担が大きくなってしまいます。効果が高いだけに、副作用も大きい。漢方の医学書には「甘傷肉」という言葉がありますが、これは過度の甘さによって肉体の働きが傷つけられてしまうことを指しています。糖尿病はもちろんですが、脳梗塞や心筋梗塞、意外なところで骨粗しょう症、白内障、アルツハイマー病などがあげられます。

しかし、甘いものは食べたいですね。ひかりの里でも、食事にフルーツやデザートを提供していますが、利用者さんには食後に食べることをお勧めしています。血糖値の上昇による影響を少なくし、病気の予防に繋がります。

### 食材の豆知識

#### 【さつまいも】

##### 【効能】

虚弱体質、疲労、胃弱、便秘、むくみ、食欲不振

##### 【漢方】

気を補い、胃腸を元気にして、生命力を養うとされる。虚弱体質の改善や疲労回復に効果があるとともに、ストレスによる食欲不振の改善にも有効。

##### 【栄養】

ビタミンCの他、食物繊維が豊富で便秘改善に役立ち、血圧や血糖値、コレステロール値の上昇を抑える効果が期待できる。

##### 【豆知識】

紫色の皮には強力な抗酸化作用の働きがあるポリフェノールの一種、アントシアニンが含まれている。動脈硬化など生活習慣病の予防のために、皮ごと食べるのがおすすめ。



## 秋の自律神経サポート

### 「リズム」で乗り切る

秋のアプローチは幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌量を増やして、気分の安定を図ります。セロトニンは自律神経のバランスを調整する働きを高める作用もあります。鍵となるのは「リズム」です。三食食べることや、食べる時の咀嚼もリズム運動です。また、歩く時には、ダラダラではなく、自分のリズムを刻むといいでしょう。好きな歌を口ずさみながら（鼻歌程度）そのリズムで歩くと、セロトニンの分泌のための腸活にも有効でしょう。ひかりの里では、毎日午後一時半から二時まで、利用者さんのリクエストの曲に合わせて、みんなで歩きます。

#### 【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  
『天気になれないカラダ』小林弘幸・小越久美著（株）サンマーク

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