

食う寝るあとぶ



2025年10月

食材の豆知識
【黒豆】

「効能」
貧血、月経不順、腰痛、更年期症候群、老化、むくみ、眼精疲労

「漢方」

冬を迎えるための身体の準備

先月と比べると紫外線の量は減り、日が落ちるのが早くなつてきました。エアコンの必要がない気候は、過ごしやすく、肌には負担が少ないようになります。

しかし、油断は禁物です。外気は乾燥しますので、体の水分コントロールをしていく必要があります。「肺腎」の働きが弱つている体质の人は気付いて、「肺腎」が弱つてかかる人の特徴は、体温調節が苦手、汗をかきていく人が弱い、便秘気味、アレルギー体质、耳鼻科系が弱い、むくみやすい、耳鳴りがする、膀胱炎になりやすいなどです。

思ひ当たる方は、黒豆や鶏の手羽などで、体をうるおし、秋を乗り切り、冬を迎える体の準備をしましょう。

秋は、肺が乾燥し、物悲しい気持ちになります。体を動かしたり、暖かいものを食べたりして、或るものに目が行くように、心掛けたりして、或るものであります。

「豆知識」

黒豆に含まれるアントシアニンは、喉の痛みを緩和し、痰を取り除くとされている。そのため、昔から、風邪などで喉が痛む時は、黒豆の煮汁を飲むほか、煮汁をお粥で割って食べるなどの民間療法がある。

秋まつりハロウィン

今月三十一日に、秋まつりを行います。芸術お招きしての音楽祭です。利用者さんも参加して楽しむ会です。食事は、ハロウィンをイメージして、かぼちゃグラタンやかぼちゃのポタージュなどを用意しています。



〔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

『体がバテない食薬習慣』大久保愛著

(株)ディスカヴァー・トゥエンティワン社



お問い合わせ

ひかりの里

管理栄養士 弘岡文子
TEL (0827) 44-2255