

ひかりの里給食だより

食う寝るあそぶ



2025年10月

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ってきました。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感じます。

しかし、油断は禁物です。外気は乾燥してきますので、体の水分コントロールをしている「肺腎」の働きが弱っている体質の人は気をつける必要があります。「肺腎」が弱っている人の特徴は、体温調節が苦手、汗をかきにくい、便秘気味、アレルギー体質、耳鼻科系が弱い、むくみややすい、夜型の生活スタイル、耳鳴りがする、膀胱炎になりやすいなどです。

思い当たる方は、黒豆や鶏の手羽などで、体をうるおし、秋を乗り切り、冬を迎える身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にして、或るものに目が行くように、心掛けたいものです。



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】

黒い食材は腎を補い、腎機能を強化して、むくみや腹水、関節の腫れを解消するとされる。また、血液の循環を促し、貧血によるめまいや動悸、月経不順などの改善にも有効。

【栄養】

良質なタンパク質が豊富など、栄養価は大豆とほぼ同じ。黒色のアントシアニンには、抗酸化作用があり、コレステロールの酸化を防ぎ、血液をサラサラにする効果がある。

【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。芸術の秋らしく、「ままーずプラス」岩国さんを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 日本文芸社
『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



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