

食う寝るあどぶ



2025年11月

食材の豆知識
【たまご】

「効能」 咳、声がれ、のどの痛み、不眠、めまい、精神不安定

「漢方」

卵黄と卵白とも体をうるおす作用がある。特に呼吸器をうるおし、口の渴きや、風邪からの咳、声がれに効果がある。卵黄には血を補う働きがある。不眠やめまいの改善のほか、気持ちが不安定で落ち着かない時にもよい。

「栄養」

ビタミンCと食物繊維以外を含むほぼ完全栄養食。卵黄のレシチンがコレステロールを溶かして動脈硬化を予防。ビタミン類や鉄も豊富。

大人の皮膚は、畳一畳分ほどの面積があると言います。皮膚の細胞には、温度や湿度、圧力以外にも、光や音を感じする機能が備わっていることがわかつってきたことから、「第3の脳」とも呼ばれています。

皮膚の触覚刺激を感じる器官は四種類あります。C触覚線維には、そうした刺激から快・不快、安心感や不安感などの「情動」を起こす機能のほか、自律神経のバランスを整える機能があります。

それ以外にも、自分の「存在感」を意識したり、他者の情動を知覚して「共感」の感覚を起こすなど、社会的な感覚にも深く関わっています。

※「C触覚線維」は、毛根に絡みつくよう

【お知らせ】十一月十八日～二十二日の五日間
に、厨房の床の張り替え工事を行います。その間、
十七日の昼食～二十三日の昼食まで、厨房
の食事が提供できません。その間、栄養バラン
スが考慮されている日清医療用食品の日替わりオンカ
行いますので、暖かい食事が提供できます。しかし、いつもと違う食事に利用者さんも戸惑われることもあるかと思いますが、スタッフ一同、一懸命対応していきますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

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

〔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
『ひとりほぐし』崎田ミナ著 日経BP