

食う寝るあとぶ



2026年1月

食材の豆知識
【大根】

「効能」
胃もたれ、食べすぎ、吐き気、のぼせ、ほてり、発熱、せき、痰、げっぷ、口内炎

「漢方」

食べ物を消化する働きが優れており、食べすぎによる胃もたれ、吐き気などに効果がある。涼性で熱を冷まし、のぼせ、ほてり、口の渴き、口内炎にも効く。また、気の巡りを解消し、痰の多いせきやげっぷにも有効。

「栄養」

根の部分には、デンプンの消化を促すジアスター酶という消化酵素、葉にはβ-カロテン、カルシウムが豊富。

【冬の自律神経サポート】

「天気（季節）に負けない体シリーズ」

そもそも冬は交感神経を働かせて、寒さから体を守るために血管を収縮させて体内の熱を守ろうとします。そこに、冬の忙しさが重なると、交感神経はフル稼働を強いられることがあります。冬のキーワードは、ラックス。副交感神経が働きやすいように、焦らない環境づくりがあれば、リラックスしなさい。リラックスは、背中をほぐすようなストレッチも効果的です。肩要隙い、周囲をほぐす。副交感神経は、背中側を走つていて、そのため息も必要です。今年も、一年よろしくお願いいいたします。

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

新しい年を迎えました。今年も皆様の心身の健康を願い、本紙を通して発信させていただきます。しかし、生き物はどれひとつとっても同じものはなく、人間も同様です。ご自身に最適なものが何であるかを探して、健康新しい年を迎えるときでも同じことは食べ物、健康法同様です。ご自分に合ったものを探す参考にしてください。また、当施設で参ります。



【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
『天気に負けないカラダ大全』小林弘幸・小越久美著
（株）サンマーク出版

日本文芸社