

# 食う寝るあそぶ



2026年1月

## 新年を迎えて



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ではなく、人間も同様で人によっては食べ物、健康法で合う合わないものがあると思います。ご自身に最適なものを探す参考にしてください。また、当施設でも、一般的な情報による決めつけをせず、利用者さんの身体を観て、模索しながら支援させていただきまします。疑問点などございましたら、お気軽にお声かけください。今年も、一年よろしくお願いたします。



### 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、口の渇き、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、でんぷんの消化を促すジアスターゼという消化酵素、葉にはβ-カロテン、カルシウムが豊富。

～天気（季節）に負けない体シリーズ～

#### 【冬の自律神経サポート】

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に。冬のキーワードは、リラックス。副交感神経が働きやすいように、焦らない、イライラしない環境づくりを意識しましょう。隙があれば、リラックスに繋がる行動、ため息も必要です。副交感神経は、背中側を走っているのので、肩周りや背中をほぐすようなストレッチも効果的です。

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

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