



食う寝るあそぶ

2026年2月

生命エネルギーを室温から考える



冬は、生命力を考える最も重要な時期であり、アンチエイジングも発揮します。

この季節に大切なのは、動くことではなく、蓄えることで、古い言葉で冬を「閉臓」と呼び、春に向けて成長や生命力を蓄える時期と言われています。細胞のミトコンドリアで生命エネルギーが最も多くつくられる時期でもあり、一番活躍するのが「燃え細胞」とも言える細胞で、首や肩甲骨周りに多くぎっしりと詰まっています。十六〜十九度くらいの室温で生活すると燃え細胞が活発に働くようになります。部屋を暖かくしすぎると、生命エネルギーを生み出す力が低下しかねません。ただし、寒ければよいというものではありません。体が冷えている時は、温めることは必要です。また、冬に激しい運動は、生命力を傷つけてしまうと言われていますので、燃え細胞が多い首や肩甲骨周りをほぐす程度の運動が良いかもしれません。当施設では、食事の前に、嚥下体操と併せて、首のストレッチや肩の上下運動なども行っています。

食材の豆知識

【春菊】

【効能】

痰、せき、排尿のトラブル、イライラ、のぼせ、頭痛、便秘、嘔吐、口臭

【漢方】

気の巡りと水分代謝をよくして、痰を出しやすくしてせきを鎮め、便や尿の排泄をスムーズにする効果もある。また、イライラやのぼせ、頭痛にも有効。寝付けない、悪夢を見るという時も効果がある。胃腸の機能を高めるため、嘔吐、口臭の緩和にもよい。

【栄養】

香りの精油成分には、痰を切る効能や胃腸の働きをよくする効果がある。βーカロテンやカルシウムなども豊富。

「献立について」行事や季節に応じて献立を作成しています。今月は、節分(二日)に恵方巻に因んだ巻かずし、魚の竜田揚げ、お椀そばなどを、また、バレンタイン(十三日)は、ナポリタンやポテトサラダにチョコレートムースを提供します。また、毎月最後の金曜日に、その月にお誕生日を迎えられた方のお誕生会を行い、いつもとは違った献立を楽しんでいただいています。また、前回の嗜好調査では、提供していない献立名があまり出ず、嗜好調査のみに頼らず、食に対する感動が与えられるような新たな献立の必要性を感じました。今後、厨房スタッフと相談しながら、導入してまいります。

【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
『生命力を高めなさい』堀江昭佳著 (株)KADOKAWA

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