

ひかりの里給食だより



# 食う寝るあそぶ

2026年3月

## 肝が乱れやすい春は

### 酸味をとって不調を予防

東洋医学では「肝は酸を欲し、新は苦を欲し、脾は甘を欲し、肺は辛を欲し、腎は鹹を欲す」と言われています。「肝」の乱れが起きやすい春は、酸味をとって肝臓の機能を高めると、体調を崩しにくくなるということです。酸味のあるものと言えば、レモンやいちご、梅干し、酢の物などですが、食材を選ぶ時は旬を意識するほかに、身体の調子に合わせることも大切です。

いちごはストレスが原因で肝にこもった熱を取り除き、レモンと合わせると、イライラや怒りっぽいなどの症状を改善してくれます。また、「梅は三毒を絶つ」という言葉があります。三毒とは、食毒（消化不良などによって不要なものがたまること）、血毒（血の巡りが悪くなると不調が起ること）、水毒（余分な水分が溜まり、むくみや冷えをおこすこと）ですが、これらの予防に有効です。

#### 食材の豆知識

### 【いちご】



#### 【効能】

口の渇き、からせき、喉の痛み、消化不良、便秘、シミ

#### 【漢方】

喉をうるおし、からせきを鎮める。体にこもった余分な熱を冷ます。体をうるおす作用の他の気の巡りをよくする働きもある。胃の働きを高め、食欲不振や消化不良、便秘を緩和。

#### 【栄養】

ビタミンCが豊富で、かぜ予防やシミ、しわを予防するなど、美肌に効果的。虫歯予防によいとされるキシリトールも多く含む。クエン酸やピクリン酸は代謝や血流をよくして、肝臓や腎臓を強化する働きがあり、デトックスや疲労回復に有効。

### 【厨房ニュース】

当施設の厨房では様々な調理機器を使用して調理を行っています。その中でも、スチームコンベクションという万能調理機器があるのですが、これが年末から故障し、一台は使用不可能、もう一台も万全ではありませんでした。大量調理なので通常は二台を稼働させて間に合わせていたのですが、すぐに入荷ができません。二か月間、厨房スタッフは使用可能な一台を駆使しながら、食事を提供してくれました。そして、やっと先月末、二台入れることができました。新しいスチームコンベクションと共に、厨房スタッフと心を合わせてよりよい食事の提供を目指します。

#### 【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  
『まいにちの東洋医学』久保和也著 朝日新聞出版  
日本文芸社

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