



食う寝るあそぶ

2026年4月

4月は「鉄」で繊細な心を強化

4月は温和な気候のはずが、なにかといらだちを感じたり、負けん気強く、嫌な空気をつくりだしてしまうこともあるでしょう。環境と季節特有のストレスをやわらげ、心を解毒してくれる「鉄」を摂っていきましょう。

鉄は心の安定に役立つ神経伝達物質であるセロトニンやドーパミンの生産、体力や気力の源となるエネルギーをつくるミトコンドリアを動かすためにも必要不可欠です。

また、鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。ほうれん草、小松菜、ひじきといった野菜は、鉄分が豊富だとよく耳にしますが、これらは非ヘム鉄が多く含まれています。しかし、からだへの吸収を考えるとヘム鉄と非ヘム鉄では、ヘム鉄の方が5〜6倍も吸収がよいのです。ヘム鉄は、レバー類、赤身の肉、しじみ、あさりなどに多く含まれています。

また、鉄の吸収には、ビタミンCが必要ですので、ピーマン、ブロッコリー、キャベツなども一緒に摂っていきましょう。



食材の豆知識

【あさり・しじみ】

【効能】

痰、せき、貧血、二日酔い（しじみ）

【漢方】

体の余分な熱を摂ったり、水分を排出する働きがある。のどの渴きを癒し、痰の切れをよくしたり、痰がからむせきを和らげる作用がある。血を補う作用もあるため、貧血にも有効。

【栄養】

多く含まれるタウリンは、血中コレステロールを減らす作用がある。ビタミンB12、亜鉛、鉄なども含む。加齢による味覚障害の予防にも役立つ。

お花見弁当を提供した日に、通所の利用者さんは新しくなった桜公園まで徒歩で行き、現地でお弁当を召し上がられました。天気がとてもよく気持ちの良い日でした。入所の利用者さんは、桜の花が咲き始めてから、少人数で花見のドライブに出かけました。行先は、錦帯橋、長山公園、蜂が峯、美和、弥栄ダム周辺などです。晴れた日には鮮やかな花を觀賞でき、雨の日にはしっかりととした落ち着いた花を觀賞することができました。桜の花の時期は、黄色の菜の花も咲いて、薄いピンク色の桜の花を引き立たせてくれています。今年度も一丸となって、菜の花のように利用者さんの健康のために支援していきましょう。どうぞよろしくお願いいたします。



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

【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
『心がバテない食薬習慣』大久保愛著 ㈱ディスカヴァー・トゥエンティワン