

食う寝るあそぶ



2026年5月

変化の少ない生活には

刺激のある食材を!!

最近、あまりテレビなどでは見かけませんが、時代劇で気絶しそうになった時に、女中が「お気をたしかに！」と言っていました。「気をたしかに」するとは、意識をしっかりと持ち、気が遠くならないようにすることでしょう。

しかし、毎日あまり変化のない生活をしてしていると、ボーっとしてきますね。

そこで「気をたしかに」するために、生姜・ニンニク・コショウ・唐辛子・コリアンダー・シナモン・クミン・ターメリック・バジル・わさび・からし・レモンなどの酸味などを食事に取り入れ、味覚から脳に刺激を与えることも必要と考えています。ただ単に美味しいではなく「辛い」「酸っぱい」「苦い」などの感覚も大切にして、「気をたしかに」して生きていきたいですね。

食材の豆知識

【レモン】

【効能】

吐き気、食欲不振、せき、風邪のひき始め、疲労、痰

【漢方】

気を巡らせる作用があるので、吐き気がある、食欲がない、気分がすぐれない、疲れるなどの時に有効。

【栄養】

ビタミンCが豊富で抗酸化作用に優れている。クエン酸やリンゴ酸などの有機酸が含まれ、疲労や筋肉痛に効果がある。

【豆知識】

レモンの有効成分はおもに皮に含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめ。そのため、できるだけ国産品を使用。乱切りや輪切りにして塩漬けにし、塩レモンをつくり、調味料やドレッシングに使用すると、レモンの酸味が塩味を引き立てるので、減塩効果も期待できる。

【楽しく体を動かす活動】

夏祭り前になると「岩国よいところ」や「炭坑節」などの練習をしていますが、日頃は運動が苦手な方でも喜んで参加されていることから、日常的に曲によって体を動かす活動を始めています。「それいけカープ」「ソーラン節」「わたしの一番かわいいところ」などに、踊りをつけました。職員が筋肉痛になるほどですが、利用者さんもノリノリで参加してま



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 (株)ティスカヴァー・トゥエンティワン