

# 食う寝るあそぶ



2026年6月

## 備えあれば憂いなし

現代では、「備えあれば憂いなし」と聞けば、お金の物のように表されることが多いと思います。もちろん、お金や食べ物の備えがあるに越したことはないと思います。

しかし、体力や気力、免疫力の備えはどうでしょうか。「方丈記」は人生を表していると言われており、様々な災難に見舞われる物語ですが、たしかに何も起きない人生なんてないですね。逃れられないことがあるなら、自身の体力、気力、免疫力を備えて、様々なことを迎えたいですね。

ではそれらを備えるために何をやるのか。睡眠、食事（血ができるものを食べる）、運動（筋肉をつける）、日光浴（太陽エネルギー）をすることを最小限の習慣にして、身体の「備えあれば憂いなし」にしてはどうでしょうか。

### 食材の豆知識

#### 【そら豆】

##### 【効能】

食欲不振、胃もたれ、むくみ、便秘、疲労

##### 【漢方】

脾・胃に働き、余計な水分を排出する。胃腸の機能を高め、胃に水分が溜まってポチャポチャした感じがする人におすすめ。便秘にも有効。むくみの解消に役立つ。

##### 【栄養】

たんぱく質、糖質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含み、単品でも栄養バランスがとりやすい。

#### 【ご報告とお詫び】

先月二十六日に当施設で感染性胃腸炎の感染が確認されました。今月一日までに二十四名（利用者）感染しています。状態や回復する早さは、一人ひとり違いますので、食事は「絶食↓全粥のみ↓全粥・おかず半・揚げ物×↓元の食事に戻す」を、状態（下痢・嘔吐・食欲不振などの有無）を確認しながら対応しています。また、食器はすべて使い捨て食器を使用するなどの対応をしています。ご家族の皆様には、大変ご心配をおかけしていると思います。感染拡大防止のため面会もできない状態ですが、早い収束に向かえるように職員一同対応してまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

【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

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