ひかりの里給食だより

食う寝るあそぶ

2026年7月

梅雨時期の気分は太陽光に左右されている

この時期、なぜか気分が優れないという方はいらっしゃいませんか。不穏になられたりこだわりがでてきたりする時期でもあります。理由としては、様々なことが考えられますが、もしかしたら、雨や曇りの日が続き、太陽光が少ないからかもしれません。

太陽光が私たちの身体にもたらすことは

①セロトニン神経が活性化

②ビタミンDを作る

③殺菌効果

などがあります。そのため、気分にも影響してきます。対策としては、屋内にいる時は、できるだけカーテンを開けて太陽光を部屋に入れる。また、雨が降っていない時の隙間を狙って、屋外で太陽光を浴びることです。ひかりの里でも、雨が降っていない時は、少しでも屋外に出て歩きます。太陽光は、他の電灯では弱すぎて、代わりにはならないそうです。太陽の恵みをタダでいただきましょう。

食材の豆知識

【にんにく】

【効能】

冷え性、食欲不振、下痢、腫れ物、疲労、生活習慣病、かぜ

【漢方】

体を温め、免疫力を高めるので、古くから邪気を撃退する働きがあるとされ、悪寒や発熱を伴うかぜの症状の改善に有効とされてきた。胃を温める作用があり、胃腸の働きを活発にします。冷えによる食欲不振や下痢に有効。

【栄養】

豊富なアリシン（香り成分）は、疲労回復、悪玉コレステロールの上昇を抑えるほか、抗菌、抗炎症、抗がん作用など幅広い薬効が認められている。

【豆知識】

にんにくのアリシンの効果は、切ったりすりつぶすことで高められる。切ったりつぶした状態で十分置いてから使うと効果も香りも高まる。

今月、一部の支援責任者の異動がありました。新たなメンバーと連携をとり、より良い支援を目指していきます。何かご不明な点がございましたら、お知らせください。そこから、また、学ばせていただきます。

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
『自律神経をリセットする太陽の浴び方』山と溪谷社　有田秀穂著