

ひかりの里給食だより

食う寝るあそぶ



2026年8月

健康法は一般論ではなく 自分の身体に合ったものを！

先月あるお寺に二泊三日のプチ断食に行きました。私の目的は断食あけの食事の取り方、いわゆる食事が摂れなかった後、どのように食事をすすめているのかを知るためです。

本来は内臓を休ませたり腸をきれいにしたりして体調を改善する目的で参加される方が多いようで、お話を聞くと改善に繋がった方もいらっしゃると思います。しかし、そうでない方もいらっしゃる、その方が何度も断食を行っていることに疑問を持ちました。

体操やヨガなどの身体を動かすことは、継続することで身体機能を維持することができるでしょうが、食べ物などの内臓に関わることは、年齢、体調、季節によって変えるものだと私は考えます。ある人には薬でも、ある人には毒になる、「体に良いこと」は十人十色ですので、どんなに多くの人が改善に繋がったとしても、自分の身体には合わないかもと気づくことも必要だと思えます。これだけ情報の多い時代ですので、身体に良いと言われているもの（こと）を信じ過ぎず、日々の自身の体の変化に耳を傾け、その時に合った食事や生活をしていきたいですね。

食材の豆知識

【すいか】



【効能】

ほてり、イライラ、口やのどの渇き、口内炎、目の充血、むくみ、排尿障害

【漢方】

熱を冷まし、暑気を払う作用もあり、熱中症予防に上半身のほてりを取る。高い利尿作用があり、排尿障害などの治療に用いられる。

【栄養】

体内の余分な水分を排出するカリウムに加え、尿を生成するシトルリンというアミノ酸を含み利尿作用にすぐれている。

今月二十四日に夏祭りを開催する予定で盆踊りの練習が始まっています。曲目は「それ行けカープ」「ソーラン節」「岩国よいとこ」「わたしの一番かわいいところ」などです。ほぼ毎日三十分程度練習しています。「それ行けカープ」は手を上にあげる動作が多く、かかとをトントントンと上げ下げし第二の心臓ふくらはぎを使って巡りを良くします。「ソーラン節」はしゃがんでは伸びるを繰り返して、身体で一番大きな太ももの筋肉を使い、エネルギー代謝を助けます。また、「わたしの一番かわいいところ」は、テンポにのってストレス解消です。三曲とも、違うジャンルの曲ですので、身体の動きで利用者さんの好みがわかり、新たな発見をしています。

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