

食う寝るあそぶ



2026年9月

断食会



先月号で断食会に参加したことをお話ししましたが、今回はその内容を紹介します。

【スケジュール】

- ・一日目：朝から食べずに夜集合。
- ・二日目：レモン水とお茶で過ごす。
- ・三日目：昼前ごろ食事開始

空いた時間は写経や座禅、参加者との座談会などでも過ごします。

- ① 梅干し湯を大きな丼二杯ゆつくりと飲む。
- ② 出汁で煮ただけの大根（幅三センチ位）を三切れ。
- ③ 生野菜、果物、パンなど。
- ④ 羊かん（半分）

断食により塩が抜けている体に濃い塩分（梅干し湯）を入れて腸を反応させ腸内ものを出し切ります。そのため何度もトイレに通います。しかし、最後の羊かんを食べると、ピタッと止まりました。その後の生活でも一週間ほど肉や豆類、コーヒーを控えるなどの制限があります。

体験したこと①断食後の急な塩分は下痢の元になる、②糖分は腸の蠕動運動を止めることを学びました。これらの反応の出方は参加者の中でも違いました。体質や日頃の生活の違いもあるようです。断食は疾患がある方や高齢、虚弱体質の方などは向きませんので、ご注意ください。

食材の豆知識

【玄米】

【効能】
疲労、不安、イライラ、不眠、せき、痰、むくみ、便秘、下痢、尿量が少ない。

【漢方】

気を補って各器官の機能を促し、体力を増強。元気がない、気力がない、疲れやすいときにおすすです。精神不安、イライラ、不眠、せきや痰を取る効果もある。体の余計な水分を取り除く作用もあり、むくみ、下痢、尿量の減少などにも有効。

【栄養】

ビタミンB群、E、鉄、カルシウムの他、食物繊維は白米の6倍含まれる。便秘予防や動脈硬化などに有効。胚芽米も白米よりビタミンEが多く含まれる。

【豆知識】

胚芽米は玄米からぬか層を除いたもの。玄米は消化が悪いため、よく噛んで食べる。特に胃腸の弱い方は注意が必要。

【フォークダンス】



先月は盆踊りや歌謡曲に合わせてダンスをしていましたが、今月からフォークダンスにチャレンジします。フォークダンスといっても、手は繋ぎません。各々、自分のタイミングやスタイルで踊ります。曲目は、橋幸夫が歌っている「ジエンカ」と「マイムマイム」です。ダンスは、利用者さんに合わせて、ひかりの里バージョンで作りました。日頃しない動作を取り入れて、楽しく運動できるように取り組んでいます。

お問い合わせ 管理栄養士
TEL (0827) 44-2255

ひかりの里
弘岡文子
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