

ひかりの里給食だより

食う寝るあそぶ



2026年10月

秋の心の不調は 腸を大事にすることで改善

空を見上げるときれいなウロコ雲があり
すっかり秋の空になりました。しかし乾燥し
た少し冷えた空気が、悲しく泣きたい気持ち
にさせる月です。

なぜそのような心の不調が起きるのでしょ
うか。それは乾燥した気候は、腸に炎症を起
こし、栄養の吸収を妨げます。それが引き金
となり、心の不調を引き起こし、自信がなくな
り、孤独感を感じるようになるようです。

そんな時は腸内環境を整えることを意識し、
水溶性の食物繊維と一緒にミネラルを含むも
のを摂るとよいでしょう。

給食では水溶性食物繊維を含むわかめや納
豆などと合わせてミネラルを含むひよこ豆や
牛肉などを提供し、効率よく栄養素を吸収し
やすいようにしています。

腸の状態が心に影響していることを考慮し
て支援していきます。

食材の豆知識

【チーズ】

【効能】

微熱、のどの渇き、からせき、肌のかゆみ、便秘

【漢方】

肺を補い、口の渇き、からせきを鎮める。腸にうるおいを与えるため、便秘に効果がある。また、血（けつ）、陰が不足して起こった発熱、皮膚の乾燥や抜け毛の改善にも役立つ。

【栄養】

とても栄養価が高い。カルシウム、たんぱく質、脂質、ビタミンAを多く含む。

【豆知識】

カロリーやコレステロール、塩分が多めなので、食べ過ぎに注意する。高脂血症、高血圧傾向の方は、カットチーズやモッツアレラなおすすめ。

【給食委託会社の変更】



先日お知らせ致しましたが、今月から給食の委託会社が日清医療食品に変わります。今後とも話し合いを重ねながら利用者の健康維持に努めます。

また、栄養ケアについては、引き続き勉強をしながら一人ひとりの身体にとって最善のものを目指して対応していきます。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお尋ねください。

【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)ディスカヴァー・トゥエンティワン

お問い合わせ 管理栄養士
TEL (0827) ひかりの里 弘岡文子
44-2255