

栄養課だより 秋号

2024年10月
村上記念病院
栄養課 発行

「実りの秋！お米で心も身体も元気に！」

10月に入り、秋の深まりを感じる季節となりました。「食欲の秋」という言葉の通り、秋は食材が豊富で美味しいものがたくさん出回ります。特に新米の季節となり、ふっくらと炊き上がったご飯は、この時期ならではの楽しみです。今回はそんなお米の魅力についてお伝えしていきます。

お米の魅力

お米が日本で長く愛されている理由は、まず、気候や風土に適した作物であり、古くから安定して栽培できたことが挙げられます。さらに、お米はエネルギー源として優れており、消化が良く、腹持ちが良いことも大きな魅力です。どんなおかずとも相性が良く、シンプルながらも美味しく、文化的にも「ごはんを食べること」が日本人の生活の一部として深く根付いています。

実はすごいぞ！お米の栄養

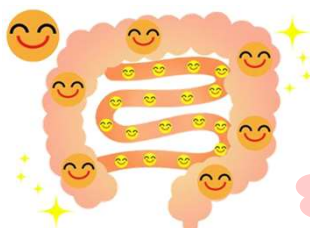
お米には、私たちの身体に必要な栄養がぎゅっと詰まっています！
主成分である**炭水化物**は、身体だけでなく脳のエネルギー源としても欠かせません。



また、お米には**ビタミンB1**が豊富で、エネルギー代謝をサポートし、疲れにくい身体作りを助けてくれます。

さらに、玄米や雑穀米にすれば、**食物繊維**や**ミネラル**も摂取でき、腸内環境を整えてくれて免疫力upの効果も期待できます。

腸活



免疫力up

お米で快眠リラックス！？

お米などの穀物を食べると、血糖値がゆるやかに上がります。この時、体内で**トリプトファン**というアミノ酸の吸収が促進され、脳内で**セロトニン**というホルモンが作られます。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれていて気持ちをリラックスさせたり、ストレスを和らげたりする働きがあり、夜になると**メラトニン**という睡眠を促すホルモンに変わります。

質の良い睡眠は、身体の疲労を回復させ、集中力や免疫力を高めてくれたり、脳をリフレッシュさせることで心の安定やストレス解消にもつながり、心身のバランスを整える重要な役割を果たします。

お米を食べて快眠を目指しましょう！



今号の行事食



8月28日

【開設記念】

村上記念病院が開設し今年で78周年を迎えました。毎年、記念として行事食を提供しています



梅しらすご飯／鯛の塩焼き／芋炊き風
絹かわなすのマリネ／紅白ゼリー

7月7～8日

【七夕】

2日間に渡り、昼食と夕食に七夕の行事食を提供しました



そうめん／オクラとトマトのサラダ／いなり寿司

9月22日

【秋分の日】

秋分の日におはぎを食べるのは、祖先への供養や感謝を含め、豊作祈願の意味も持つ日本の伝統的な風習です



ごはん／肉団子煮
なすとオクラの和え物
じゃが芋カレー煮／おはぎ



【おやつイベント】

水都苑では毎月手づくりのおやつイベントを開催しています。入所者様、デイサービス利用者様に大変喜ばれています。



7月
フルーツサンド
&ゼリー

8月
ウインナードーナツ
& オレンジゼリー



9月
チョコバナナケーキ
& 桃ゼリー

最後までお読みいただきありがとうございました。次号は2025年1月の予定です。
どうぞお楽しみに！

村上記念病院 栄養課