

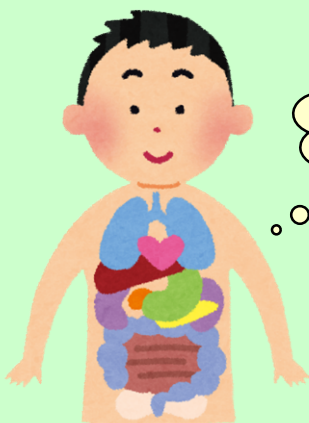
栄養課だより 春号

2024年4月
村上記念病院
栄養課 発行

皆さま、こんにちは！新緑がまぶしい季節となりましたね。日に日に暖かくなり、活動的な季節の到来を感じます。私たち栄養課からは、この生命力あふれる季節にぴったりの健康情報をお届けします。

今回のテーマ

「心も 身体も 食べた物でできている！」



60兆個の細胞で
できている

私たちのからだは諸説ありますが、およそ60兆個の細胞からできています。世界の人口が80億ですから地球7500個分の人口と同じ数ということになりますが数が大きすぎてピンときませんね(笑)！

そんなとてつもない数の細胞から、筋肉や骨、血液、心臓などが作られていて、そしてその細胞の材料となるのが「食べた物」なんです。

つまり、**私たちは「食べた物」からできている**のです。

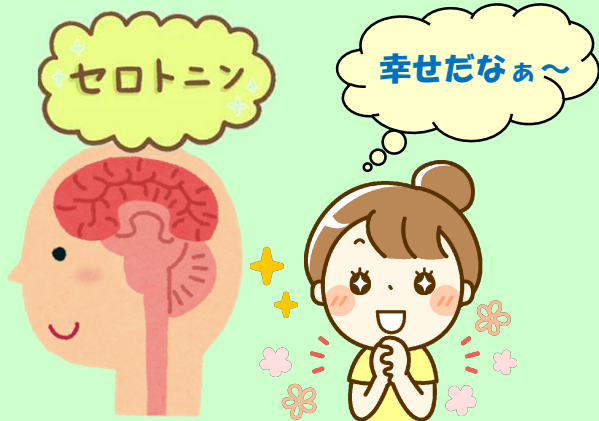
幸せホルモン

セロトニン

幸せだなあ〜

それだけではありません。私たちの「心」も「食べた物」からできています。

例えば脳内の神経伝達物質であるセロトニンというホルモン。別名「幸せホルモン」とも呼ばれていて、精神の安定や心を穏やかにしてくれる働きがあります。不足すると慢性的にストレスを感じたり、イライラ、やる気がでない、不眠、うつなどの原因となります。こうした心をつかさどるホルモンもまた細胞からできています。



つまり、「心も 身体も ぜんぶ食べた物からできている」のです。

私たちが何を選び、どう食べるのか、**食べた物の「質」が心と身体の「質」となる**のです。私たち管理栄養士はみなさんの心も身体も元気にするお手伝いをして参りたいと思っています。応援しています！



今号の行事食



2月14日

【バレンタイン】

バレンタインデーの夕食のデザートに
ガトーショコラ または チョコレートプリン
を提供しました



2月3日

【節分】

巻き寿司は、食べる力に合わせて「海苔巻き」と「卵巻き」を用意し提供しました



巻き寿司／キャベツのゆかり和え
／清汁／節分豆 または 節分卵ボーロ

3月3日

【ひなまつり】

おんなの子の幸せと健やかな成長を願ってお祝
いする日です。お内裏様とお雛様のカードを添え
て提供しました



散らし寿司／白菜のお浸し／清汁／ひなあられ



【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。



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2024年7月の予定です。
どうぞお楽しみに！

村上記念病院 栄養課