

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News



朝日を見る



～朝の光と朝食が、体リズムのズレを元にもどす～

人間の体内時計遺伝子は1日約25時間のリズムをつくりだしています。なので、24時間で昼夜が入れ替わる地球上では、徐々に夜型の生活にずれていってしまいます。それを防いでいるのが、朝の光と朝食です。

健康に過ごすためには、朝の光を浴び、朝食をきちんととることは、とても重要なのです。

また、朝日を浴びることで、「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質「セロトニン」の分泌が始まります。セロトニンには、精神を安定させ、ストレスを軽減させる働きがあることがわかっています。逆に体内のセロトニン分泌が不足すると、うつ病などメンタルの不調に陥（おちい）ることもあります。

参考資料 ヤクルトDietitian's handbook

健康かんたんおかず めかぶと長いもの和え物

【材料 1人分】長芋 50g めかぶ（味付けパック入り）20g
鰹節 1g すりごま 小さじ 1/2～1 めんつゆ 適量

《作り方》

- ①長芋は千切りか短冊に切る。
- ②長芋の上にめかぶと鰹節とごまをのせて、めんつゆを適量かける。



（栄養価）I補給 - 53kcal たんぱく質 2.5g カリウム 252mg 食物繊維 1.5g
☆とてもかんたんです。めかぶは食物繊維が多く食後の血糖値の上昇を抑えます。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしてください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 85-0539

