

おやまだ給食だより

2019年12月号

日照時間と健康の関係について

秋から冬へ移り、日が落ちるのがさらに早くなりました。特に12月の冬至が1年で1番日照時間が短くなります。日照時間の短さはビタミンDの不足とセロトニンの不足が起こりやすくなります。

ビタミンDとは…?

- ①小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する
- ②血液中のカルシウム濃度を保って丈夫な骨を作る
- ③免疫力の向上やアレルギー症状を改善する
- ④セロトニンを調整する

不足すると…

- ①骨や歯がもろくなってしまふ
- ②免疫力が落ちて風邪やインフルエンザにかかりやすくなる
- ③セロトニンの調整が上手くいかずうつ症状が起こりやすくなる

セロトニンとは?

心や神経のバランスを整えるホルモン。

不足すると…

気分の落ち込みや意欲の低下、怒りっぽくなるなどの症状が現れる。それが続くとうつ病などの精神疾患になりやすくなる。



ビタミンDとセロトニンは日光に当たることで生成されます!!

冬場は1日計60分
春～秋は1日計5～10分

季節や緯度などで日光に当たる時間は変化します。少なくとも1日20分は日光を浴びるようにしましょう。



食事から補うビタミンDとセロトニン

ビタミンDを豊富に含む食べ物

→ 天日干しの椎茸やきくらげ、鮭や鰯などの魚類、卵に多く含まれている。熱に強く、油と一緒に摂ると吸収が上がるため、炒め物や揚げ物にしましょう。

トリプトファンを豊富に含む食べ物

→ トリプトファンはセロトニンの材料になります。体内で作られないので、食事から摂取しましょう。大豆製品、乳製品、卵、バナナに多く含まれています。

祝 創立記念献立 祝

11月13日に主体会創立50周年を迎えました。昼食にお祝いの献立を提供しました。



11月の行事食のご紹介



御一日献立 文化の日 ちゃんこ鍋の日 石狩鍋の日 勤労感謝の日

12月の行事食は?

- 1日 御一日献立
- 12日 ねぎま鍋
- 22日 冬至
- 25日 クリスマス



栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか? お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。