

にじの郷だより

第32号

テーマ「食事」

「食」三題



飽食の時代と言われますが、例えば国連児童基金ユニセフのテレビスポットや街中でさまざまな食糧支援の取り組みに接すると、いかに「食」が多くの人々に行き渡っていないかを痛切に感じざるを得ません。「富」と同様に「食」もまた偏在していることを見せつけられます。しかもその主たる原因が紛争や災害、そして持てる者の飽くなき欲望、またその動きを是とする思想・制度にあるのだとすれば、ある意味人間の業というか無反省のあり様に思いが至ってしまいます。

ロシアによるウクライナ侵攻以降「食料安全保障」ということが言われるようになりました。法によれば農業生産の増大と併せ、輸入と備蓄を組み合わせることによって、食料を安定的に供給することが国の基本的な責務であるとされています。その為にはどうすれば良いか、答えは自ずと明らかな筈です。即ち世の中から紛争をなくすこと、災害に備えること、富の再配分に力を注ぐこと等々です。そのこと無くして、過日報道された国の姿勢は恰も直ぐにでも食糧不足が生じるが如く危機感を煽りつつ、農家に対して転作や不耕作地での耕作を命ずるといったものでした。そこには何故これ程耕作放棄地が増えてしまったのか、誰がそれをやるのかという視点が欠落しているように思われてなりません。

家庭菜園は楽しいものです。種を蒔き、畑の準備をし、時期をみての植え付けや間引き、追肥等々収穫迄の諸々の作業は丁度人間の一生を垣間見るようであり、ハラハラまたドキドキ、そしてワクワクの連続です。

素人ながら、そして自家消費が故に自身苦手なものには目を向けず好みの野菜や花々を育てる楽しみは格別です。尤もそれらよりも強健で成長の速い雑草（雑草という名の草はないと語った人もいました）に日々頭を痛めることが多いのですが。

鈴木英司

初夏号

栄養だより



にじの郷
管理栄養士
2023. 7月

テーマ：夏に向けての体作り

夏バテ予防と対策

- 1日3食しっかり食べる！
- 水分はこまめに補給
- 冷たいものを摂りすぎ注意
(胃・腸が冷えすぎてしまう為)
- ビタミンB1を摂取する



脱水の症状

元気がない 食欲がない

脱水進行

頭痛・めまい・嘔吐

夏バテ予防に効果的な食べ物

✓ 疲労回復【ビタミンB・良質たんぱく質】

豚肉/うなぎ/カツオ/卵/大豆
玄米/モロヘイヤ/ゴマなど



✓ 疲労回復効果を高める【アリジン】

にんにく/ねぎ/玉ねぎ
ニラ/らっきょうなど



✓ 免疫力を高める【ビタミンC】

トマト/ゴーヤ/レモン
大葉/キウイフルーツなど



✓ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】

やまいも/納豆/オクラ
なめこなど



✓ 代謝が良くなる・食欲増加【香辛料】

わさび/こしょう/とうがらし/しょうがなど

対策が重要！



夏に向けて丈夫で元気な体で

過ごしていきましょう！



シン・笑顔の日々

テーマ：食事



ILLUST BOX

シン・施設長

施設長の石山淳です。
よろしくお願いいたします。

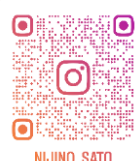
施設ケアマネージャーの
小笠原今日子です。
どうぞよろしくお願いいたします。

シン・ケアマネージャー



地域密着型特別養護老人ホームにじの郷
ショートステイにじの郷

〒971-8151 福島県いわき市小名浜岡小名字山ノ神27番1
TEL:0246-73-0266 FAX:0246-38-5541
MAIL:info@iwaki-nijinosato.or.jp
URL:http://iwaki-nijinokai.jp



SNS始めました。
こちらでもよろしくおねがいしまーす🌟

皆様こんにちは、にじの郷の管理栄養士の瀬戸です。
今回のにじの郷だよりから、当施設の委員会主催で作成をすることになりました。
第一号として、今回は食事をテーマに作成しております。
次回もいろんなテーマでにじの郷だよりを作成していきますのでどうぞ楽しみに！！