

# 秋の夜長はぐっすり眠ろう



# おやまだ給食だより

2017年  
9月号

まだまだ暑い日は続きますが、暦の上ではもう秋ですね。夏に比べ、秋は気温が低く過ごしやすくなっていくので、気持ちよく眠れそうですね。睡眠の質を高める栄養素として、必須アミノ酸の一種の「トリプトファン」があります。これは人体で作られないので、食べ物から摂取する必要があります。肉・魚、乳製品、卵、大豆製品などのたんぱく質に多く含まれます。トリプトファンは、精神を安定させ、鎮痛作用を持つ神経伝達物質である、「セロトニン」を作る材料になります。セロトニンの合成には、トリプトファンだけでなく、ビタミンB<sub>6</sub>の摂取も必要です。また、日光を浴びることも効果的です。セロトニンは、脳の松果体で「メラトニン」になります。メラトニンは体内時計の調整を行う働きがあり、睡眠サイクルを正常にする働きがあります。適度な運動や、規則正しい生活を心がけ、ぐっすり気持ちよく眠りましょう！

※疾患によっては、  
摂り過ぎに注意。



## 九月の行事食

〜もう一つの新米の意味〜  
また、仕事に不慣れな状態をさす新米という言葉。いくつか説がありますが、その中のひとつを紹介します。江戸時代商家の奉公人は、前掛けをしていました。新しく入ってきた人には新しい前掛けが用意され、新しい前掛けをしていました。このことから、「新前掛け（しんまえかけ）」↓「新前（しんまえ）」↓「しんまい」と呼ばれるようになり、「新米」という字が当てられるようになったとするのが、一番有力な説と言われています。

〜新米の定義〜  
白くてツヤツヤしていて粘りが強い新米は「秋の味覚」とされていますね。お米はJAS法に基づく玄米及び精米品質表示基準によって、品質に関する表示が義務づけられています。玄米及び精米品質表示基準では、収穫した年の12月31日までに、精白や袋詰めがされているお米に限り、「新米」と表示できるとされています。そのため、収穫した年の年末までに精米や袋詰めがされていない場合は、新米であっても新米と表示することができなくなってしまいます。

1日 御一日献立  
18日 敬老の日  
23日 秋分の日



## 八月の 行事食のご紹介

通所リハ：  
お楽しみ食



行事：  
終戦記念日



行事：山の日



御一日献立



## 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。