

# おやまだ給食だより

2019年11月号



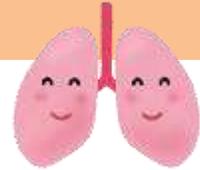
## 「秋の食養生」

### 【培陽潤肺】

ばいようじゅんぱい

秋は乾燥の時期と言われ、東洋医学や薬膳の世界では「肺を潤す食べ物をとることで、健やかな秋を過ごせる」と考えられています。

肌寒くなり、空気も乾燥してくると「のどや気管、呼吸器系」が不調になりがちです。また身体だけではなく、精神的に「悲しみ」「憂い」の感情が強くなるとされています。



秋の養生は  
潤いがポイント

「白」い食材  
「辛」い食材を食べる

食べ物には「酸・苦・甘・辛・鹹」の五味があります。この五味が五臓「肝・心・脾・肺・腎」を補うという考え方があります。

※鹹い(からい・しおからい)

### 肺を潤す食材



梨 大根 玉ねぎ 蓮根 ネギ カブ  
山芋 ニンニク 生姜 白きくらげ  
クコの実 など

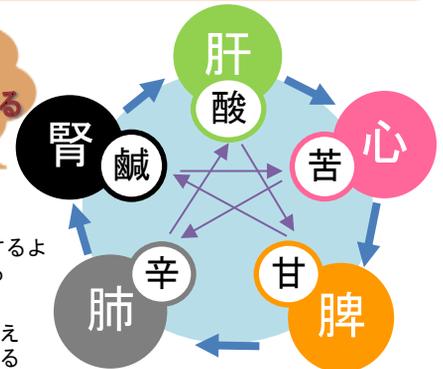
### 五臓の働き

- 肝** 気や血の流れなどをコントロールしている。
- 心** 五臓をコントロールしている。
- 脾** 消化吸収機能をコントロールしている。
- 肺** 呼吸機能をコントロールしている。
- 腎** 体内の水分代謝などをコントロールしている。

五臓は相互に関係をもちながら働いている

→ **相生(促進)**  
臓器が活発に機能するように働きかける

→ **相剋(抑制)**  
相手の働きを抑えてバランスをとる



## 10月の行事食のご紹介



御一日献立



体育の日



通所  
お楽しみ食

## 11月の行事食は？

1日：御一日献立  
3日：文化の日  
23日：勤労感謝の日



## 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。