



## しよくよくふしん —食欲不振のお話—

食欲不振は、病気やストレス、疲労、食べ過ぎ、栄養不足などが原因で起こります。病気の場合は治療が先決ですが、食べ過ぎや夜更かしによるものは生活習慣の見直しが必要です。また、ストレス、疲労、栄養のかたよりなどが原因の場合には、ビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>をはじめ各栄養素を色々な食品からバランスよくとることが重要です。少量でも栄養バランスの良い物、食べやすい物を工夫して食べるようにしましょう。食欲を感じる場所は脳にあり、単なる空腹だけでなく、香り、味、温度、視覚など五感で感じることも大きな影響があります。にんにくや玉ねぎ、にらなどに含まれるアリシンは、刺激的な香りで食欲を増進し、ビタミン B<sub>1</sub>の吸収を高めます。また、かんきつ類やお酢の酸味成分、クエン酸も、食欲を増進させ、疲労回復にも効果を発揮します。あと、いろいろよい野菜を使ったり、盛り付けに手をかけたりして見た目を楽しむのも食欲増進させます。夏バテしないようにしっかり食べましょう。



### ★6月の行事予定★

6月11日（火）

ご当地グルメ（広島）

広島菜チャーハン

もみじまんじゅう

6月14日（金）誕生会

6月19日（水）ちらし寿司

6月22日（土）テイクアウト

とり南蛮そば

### ☆広島菜☆

広島菜（ひろしまな）はアブラナ科に属し白菜の一種。ほぼ漬物として使用される。九州の高菜、信州の野沢菜と共に日本の三大漬け菜の1つとして知られている。堂々たる風格と程よい歯切れ、豊潤な風味から「漬物の王様」ともいわれ、主に中国山地から瀬戸内海あたりで栽培されている。



## 5月の実施行事食

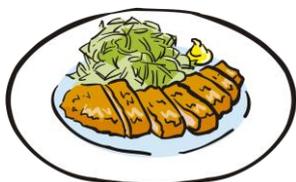
### 5月5日 端午の節句

生姜ご飯、エビフライ  
しんじょうのあんかけ、  
酢の物、茶わん蒸し、  
子供の日ケーキ



### 5月7日デイ食レク

アツアツとんかつ  
さつま芋甘煮、おか  
か和え、味噌汁



### 5月15日お誕生会

赤飯、  
天ぷら盛り合わせ  
炊き合わせ  
筍の木の芽味噌和え  
すまし汁、ケーキ

