



# 給食室から



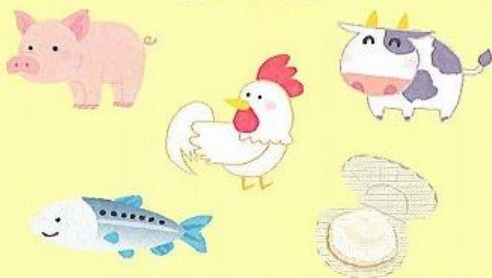
立春も過ぎ、暦の上では春とはいえ、まだまだ寒い日が続いていますね。季節の変わり目は気温の変化に身体が慣れず、体調を崩しやすくなります。暖かい春を元気に迎えられるよう、健康管理には十分に気を付けてくださいね！

## \* 食べ物のもつ陰と陽 \*

「陰陽」という言葉を聞いたことがありますか？これは自然界に存在するあらゆる事物を「陰」と「陽」、2つのカテゴリに分けて考える思想のことです。

食品には身体を冷やし陰性化させるエネルギーをもつ「陰性食品」と、身体を温め陽性化させるエネルギーをもつ「陽性食品」があります。

### 〈陽性食品〉



・動物性の食品  
(豚肉、牛肉、鶏肉、魚、貝など)

#### 〈特徴〉

- ・身体を温める
- ・身体を奮い立たせる

### 〈陰性食品〉



・カリウム含有量の多い野菜・果物  
(なす、きゅうり、ほうれん草、  
バナナ、パイナップルなど)

#### 〈特徴〉

- ・身体を冷やす
- ・身体を落ち着かせる

この陰陽という考え方は、どちらが良くてどちらが悪いというわけではありません。どちらもバランス良く食べることが健康的と言われていています。陰性の食品は加熱すれば陽性になると言われていますので、冷え性の方は野菜は加熱して食べると良いですよ！

# 編集後記

・皆さま こんにちは 広報レク委員会編集後記 居宅の山口俊輔です。2015年も3月となりあっという間に2ヶ月が過ぎてしまいました。早いものですね。季節もすっかり冬から春へ変わろうとしています…皆さま風邪を引かず元気にお過ごしでしょうか。私も喉の痛み、腰痛などは感じられますが何とか緑茶を飲みながら過ごすことが出来ています。

さてさて、皆さま春です。まだ寒いですが春です。春といえば何が連想されるでしょうか。わたくし山口は卒業、入学、新年度と新たな旅立ち的なものが思い浮かべられました。少し早いですがお花見という方もあるかもしれません（笑）そこは待ち遠しい部分であります。

これからも先輩方にご指導いただきながら頑張っていきたいと思えます。

まだまだ、インフルエンザやノロウイルスなど感染症に気を付けたい時期でありますので皆さま元気に過ごせるよう食べ物などにも注意しながら早寝早起き、健康に気を付けていきましょう。2014年度も色々ありがとうございました。来年度もよろしくお願ひします。

