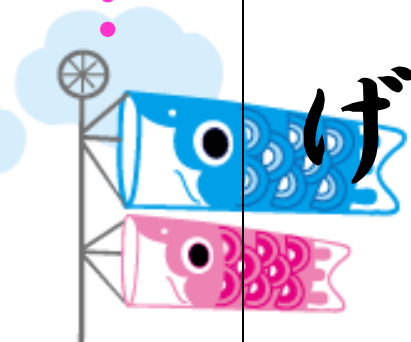




配食便り

ゆうげ

五月五日は……



五月五日は端午の節句です。端午の節句には、鯉のぼりや武者人形、鎧、かぶとなどを飾ったり、かしわ餅やちまきを食べる風習があります。それぞれ意味があります。

鯉のぼりは「子供がどんな環境にも耐え、立派な人になるように」との立身出世を願う飾りです。また、柏の葉は「新芽が出るまで葉が落ちないため、家系が絶えないう縁起のいい葉っぱです。一つ一つに昔の人の願いが込められているのですね。」

便秘を防ぎましょう。

若い時は便秘をしなかったのに、年を取ったら便秘になったという方は大勢います。これは、年を取るにつれて腸の動きが悪くなったり、筋力が衰えて便を押し出す力が弱くなるためです。左記の便秘解消のポイントを実践して、気持ちよく毎日を過ごしましょう。

便秘解消のポイント

- ① **朝食を食べる**
↓ 食物が腸を刺激して便意を生じます。
- ② **食物繊維をたっぷり取る** (納豆、ごぼう、きのこ、芋、海藻、りんご、バナナなど)
↓ 食物繊維が腸の運動を促します。
- ③ **起きた時に1杯の水か牛乳を飲む**
↓ 腸が刺激されて活発になります。
- ④ **適度な運動をする**
↓ 腸の動きを促し、自然な排便リズムを取り戻します。



〔編集後記〕

青森の桜の開花予報は四月二十二日～五月七日だそうです。天気の良い日にお花見に行きたいな～と思っています。(管理栄養士 佐藤)