



給食だより

フレッシュな気分で
これからもどうぞよろしく
お願いします！ 栄子



第15号 2014年4月

カモミール

栄養科から栄養管理室へ

4月1日から病院名が東京山手メディカルセンターになります。それに伴って、栄養科も栄養管理室という名称に変更になります。

おいしく安全な食事の提供はもちろんのこと、患者様の栄養状態の維持改善、食生活のサポートなど、今後もより一層努力して参りますので、よろしくお願いたします。



時間栄養学



前号では夕食は遅くとも20時くらいまでに摂ることが理想とお話しました。しかし、交通運輸、消防保安、通信報道、サービス業、医療関係者など昼夜を問わない職業の方々は、夕食の時間どころか生活リズムを

整えることすら難しいのが現状ではないでしょうか？夜勤やシフトワーカー（交代勤務者）は、活動に適さない時間帯に働くにも拘らず、作業の安全性と正確性は常勤と同等かそれ以上のものを求められ、肉体的疲労に加えて精神的疲労も大きいといわれています。

夜勤の方々が体内時計を正常に保つには、自分の活動時間を昼と考え、それを中心に規則正しい生活を送ることが大切です。深夜でも朝食、昼食にあたる食事を摂りますが、食事内容は炭水化物（ご飯などの主食）とたんぱく質（肉、魚、卵、豆腐、乳・乳製品など）、ビタミン・ミネラル（野菜、果物、海藻など）を揃えしっかりと、夕食にあたる食事は就寝前なので軽めにしましょう。

もっとも大変なのは、日ごとに勤務時間が異なるシフトワーカーの方々です。シフトの組み方は、体内時計の周期が24時間よりも少し長いことを考慮し、「日勤」⇒「夜勤」⇒「夜勤」⇒「休養日」という風に、時計回りでシフトする方がよいとされています。いずれの勤務の際も、自分のスケジュールに合わせた朝食と睡眠で「時計遺伝子」をリセットし、人工的に24時間のリズムを作ることが大切です。



春のハーブティー



最近には色々なハーブティーが販売されていますね。

初春は桜の香りの緑茶・紅茶・ほうじ茶などを見かけました。

ハーブティーは好き嫌いが分かりますが、香りの癒し効果以外にも、色々な効果があります。種類もたくさんありますが、今回は春の代表的なハーブティーをご紹介します。

☆ローズ

中世の修道院でも薬効植物として育てられていたハーブです。

女性の体に優しく、生理不順や更年期症状を和らげるといわれています。

日常的にストレスが溜まると、自律神経が乱れてホルモンバランスが崩れ、体内で副腎皮質ステロイドという物質が分泌されて、女性ホルモンの働きや分泌量を減少させるといわれています。ローズの香りには、そうしたストレスを緩和し、副腎皮質ステロイドの分泌を抑制する効果があるため、ホルモンバランスを整え、アンチエイジングに効果的です。

☆カモミール

欧州では万能薬として親しまれ、子どもからお年寄りまでオススメのハーブです。その昔、婦人病、不眠症、神経痛、リウマチなどの治療に用いられたといわれています。

カモミールに含まれるアズレン誘導体という物質が胃の粘膜を丈夫にし、消化機能を正常な状態に近づけてくれます。その他、緊張や興奮を鎮め、ストレスを和らげる効果もあります。

また、体内の平滑筋という筋肉の組織を落ち着かせる作用があり、腹痛や胃痙攣、女性の生理痛などを和らげる効果があります。

まさに今の時期流行っている花粉症ですが、カモミールは皮膚や粘膜を様々な刺激から守るため、鼻炎（蒸気を嗅ぐ）、痒み（ハーブティーを布に染み込ませるか、ホバオイルと精油を混ぜたものを布に染み込ませ湿布にする）などの症状を和らげてくれます。

近頃はスーパーなど身近なお店でもハーブティーのティーバックが手に入ります。カフェのメニューでも良く見かけられるようになりました。ハーブティーを始めてみただけ、飲みにくい、口に合わないと感じたときは、ハーブを減らし紅茶の茶葉を入れてみてください。味わいも軽くなり、飲みやすくなります。

給食委員長のつぶやき

東京のメディカルセンターとは
『山手』と言うそうなの！！



東京山手メディカルセンター 栄養管理室