

今月の特集

私は「幸」(こう)なる

健康は、毎日の食事から。

～身体が喜ぶ「食」の力を見直してみませんか～

食事は、体をつくるだけではありません。

毎日の食事は、体に必要な栄養を補うだけでなく、
免疫力や体力の維持、心の健康にも深く関わっています。

健康な毎日は、一日三度の食事の積み重ねから始まります。

今回は、「食の力」を
身近に感じていただける
メニューとして、旬の野菜や
発酵食品、スパイスを取り入れた
「スパイスランチ」を
ご紹介します!

スパイスの主な働き



抗酸化作用

体のサビを防ぐ



抗炎症作用

炎症をやわらげる



血行促進

血流を良くする



消化促進

胃腸の働きを
助ける

スパイスランチの紹介

スパイスランチは、旬の野菜や発酵食品、
スパイスの力を組み合わせた特製のお弁当です。
スパイスが体に良いとされる理由は、香り成分や
辛味成分に抗酸化・抗炎症作用、血行促進、
消化促進などの生理作用があり、少量でも代謝や
内臓機能を穏やかにサポートするためです。

食べた方の感想

不安が一瞬で楽しみに変わりました!

スパイスカレーは食べたことがなく、スパイスカレーと
聞いて期待と不安がありましたが、一口食べた瞬間に
不安は払拭されました。素材のこだわりを聞くと、
まさに「健康ランチ」その物だと実感し、
美味しく頂きました。

体も気持ちもリフレッシュしました!

スパイスランチを食べた翌日は、スパイスの効果なのか、
体がすっきりした感じがしました。見た目もおしゃれな
お弁当で、ちょっとだけ贅沢な時間を過ごすことができ、
嬉しい気持ちになりました。

健幸インタビュー

井野先生に聞きました!

Q. 健康維持への取り組みは?

日頃行っている健康習慣は、朝のランニングです。
ランニングは去年の4月から続けています。
あと、水分摂取量を気にしていて、メモリ付きの
マイボトルで毎日2Lの水を飲むようにしています。健康習慣を続けるコツは、走る曜日を決め、天候が悪い時は
無理せずに出来るときに走る事です。とはいえ、お腹の肉が
気になってきました。特に腰回りが・・・。

Q. 職員へのメッセージ

有酸素運動はメンタル面にもかなり有効です。

1日10分で良いので、習慣づけて、毎日継続することが大切です。
運動をした後の食事は、いつもよりおいしく感じられますよ!これからも、皆さまの心と体の健康をサポートできるよう、
おいしくて体にやさしい食事と、役立つ情報をお届けしてまいります。