



滝山病院便り

2019年 夏号



毎日スッキリしないお天気がつづきますね。さて、7月27日は土用の丑の日です。今回は丑の日についての由来などをお知らせします。なぜ鰻を食べるようになったかという、江戸時代に鰻が売れなくて困っていた鰻屋が平賀源内に相談したところ「丑の日にちなんで⑤から始まる食べ物を食べると夏負けしない」と風習があったことから、「本日丑の日」という張り紙をなさいとアドバイスし、大繁盛したことから鰻を食べる風習になったといわれています。

鰻以外にも、⑤のつく食べ物がよいとされています。

うどん、瓜、梅干し、馬、牛、ウサギ等々

食べ物以外の風習では、湯田上温泉（新潟）、薬狩り、きゅうり加持等々当院でも7月27日は丑の日の行事食メニューを提供いたします。梅しそ豚丼（梅の⑤）味噌汁 煮物 メロンフルーチェ（メロンは瓜科の⑤）です。お楽しみに。

栄養科



7月27日(土) 土用の丑の日、昼食の行事食写真です。

給食便りを添えて、提供致しました。

冷房と肩こり

高温多湿な最近では、外出することを少し考えてしまいます。この時期は冷房の効いた部屋で涼しい快適な生活をしたいものです。しかし、暑いはずの時期に身体が寒くなる事はないですか？

その原因は筋肉と神経の乱れ ①自律神経の乱れ ②血行の障害 ③ストレス等

その他、食事のバランスも大切になってきます。

栄養だけでなく、呼吸やストレッチも併せて行いましょう。

