ナイスケアだより

第132号
令和5年5月発行

５月に入り暑い日が増え水分補給が大切な時期となりました。今年もご利用者の皆様が脱水症・熱中症にならないよう水分補給や温度の管理に留意していきます。

近況は健康について注目されているのでSNSの記事をよく読んでいます。その中で飲み物の糖質量についての記事を見ました。糖質量のデータで栄養ドリンク100mlの中に含まれている糖質量は角砂糖6個分だそうです。ジュースや飲むヨーグルトにも角砂糖4個分、スポーツドリンクやコーヒーには3個分の糖質が含まれています。牛乳にも角砂糖2個分の糖質が含まれているそうです。私自身もコーヒー、炭酸飲料、スポーツドリンクなど甘い飲み物は好きで摂り過ぎてしまう傾向があります。ですから最近は活動量に合わせ夕方、夜間に糖質を控えることを意識しています。ご飯を少なめに水分もお味噌汁と水で糖質控えめにしています。ただ食後のコーヒーはついつい飲んでしまいます。

糖の摂り過ぎは高血圧、糖尿病などの生活習慣病にも繋がりますので無理なく控えることができると良いですね。

有限会社ナイスケア　代表取締役　塩　川　隆　史

～田植え歌～

初夏の風もすがすがしく、連休も終わり、だんだんと夏を感じさせる陽気の日が増えてきました。私の田舎のほうではそろそろ農家の方達が田植えを始める時期となってきます。

５月の事を『皐月（さつき）』と呼びますが、稲の苗の事を『早苗』と言い、田植えをする月であることから『早苗月（さなへつき）』と読んでいたものを短く略して読んで『皐月』となったとのことです。

最近は田植えを重機など使って植えていることが多くなり、手で植えるということはなくなっています。昔は『田植え歌』というものがあり、仕事歌で田の神様をたたえて豊作を祈願する意味があります。他にも、広い田んぼに手作業で一つ一つ苗を植えるとなると相当な重労働なので、声を出してしんどいことをカバーするという意味もあるようです。

田植え歌に限らず歌には脳の活性化とストレス解消などの効果あると言われています。もし『疲れたな』とか奮起したいときには、試しに鼻歌など歌ってみて脳を活性化して頑張ってみてはいかがですか？

荒井　亮介