

予 定 献 立 表

2023年1月16日～1月31日

《 ミニ栄養メモ 》



～神経伝達物質とメンタル～

「セロトニン」「ドーパミン」「アドレナリン」
…

人の行動や感情は、上記のような脳内の神経伝達物質の働きが深く関係しています。

楽しい気分になったり、どうしても不安になったり…メンタルのコントロールが難しいときって誰にでもありますよね。

今回のテーマ【神経伝達物質】の仕組みが分かれば、感情とうまく付き合うヒントになるかもしれません。

【1】心って？

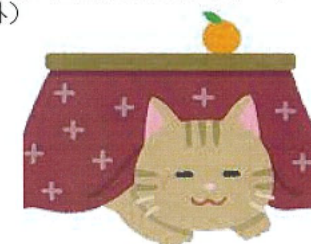
どんな場面でもメンタルが安定している人のことを、「心が強い」とよくいいます。この「心」の定義は、今と昔では少し違っていたようです。約6000年前のエジプトでは「心は心臓にある」と考えられており、約4000年前のバビロニアでは「心は肝臓にある」と考えられていました。

現在は「心は脳の活動によって生じる」というのが一般的な考え方です。

脳には約1千億以上の神経細胞が存在し、目や耳から受け取った情報は、電気信号として伝わっていきます。神経細胞同士が情報を伝えていき、この情報が記憶と組み合わせることで「心」が生まれます。情報伝達で重要な役割を果たしているのが【神経伝達物質】で、これらの“種類”と“量”が心の状態を決めています。

<お知らせ>

*22日夕と23日昼の選択食は、18日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)



日	朝食	昼食	夕食	kcal
16日 (月)	ご飯・温泉卵・切昆布炒り煮 みそ汁・ふりかけ・牛乳	バターロール・ライ麦ロール・フルーツ クリームシチュー・フレンチサラダ	ご飯・いわしの香り煮・お浸し 長芋バターソーテー・みそ汁	1650
17日 (火)	ご飯・ささかまもみじおろし にら玉・みそ汁・塩もみ	焼そば・トマトと卵のスープ ヨーグルトケーキ・フルーツ・牛乳	ご飯・お刺身・南瓜煮付 お浸し・みそ汁	1602
18日 (水)	パン・マーガリン・卵スープ ポテトのチーズ焼・フルーツ・牛乳	カレーライス グリーンサラダ・コーヒーゼリー	ご飯・鶏肉の黄金焼・湯豆腐 お浸し・みそ汁	1817
19日 (木)	人参&黒糖ロール・ウイナーソーテー パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・太刀魚の塩焼・清汁 ポテト煮付・三色野菜和え物	ご飯・豚肉生姜焼・かぶの酢の物 ひじき煮・みそ汁	1763
20日 (金)	ご飯・切干大根煮付・梅干 ツナ玉葱のせ・なめこ汁	ひもかわうどん 柚子大根・フルーツ・牛乳	五穀ご飯・もち米付肉団子 きんぴらサラダ・みそ汁・漬物	1620
21日 (土)	パン・マーガリン・巣ごもり卵 きのこのクリームスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚ヒレのピカタ・お浸し 里芋ごまみそ煮・清汁	ご飯・天ぷら盛り合わせ ふきのうま煮・酢の物・みそ汁 	1659
22日 (日)	ご飯・納豆・竹輪と人参煮物 みそ汁・漬物	けんちんそば・やわらかおかき フルーツ・牛乳 	ご飯・ぶり大根or手羽大根【選択食】 はすのきんぴら・お浸し・みそ汁 	1511
23日 (月)	バターロール・スペイン風オムレツ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・レバにら炒め・小籠包or豚肉 ちまき【選択食】・華風コンソメ・佃煮	ご飯・牛肉八幡巻煮・お浸し 炒めなます・みそ汁	1703
24日 (火)	ご飯・ししゃも・みそ汁 ポテトとさや甘辛煮・佃煮	長崎ちゃんぽん・杏仁豆腐・牛乳	ご飯・あじハンバーグ・めかぶ 里芋そばろミルク煮・みそ汁	1596
25日 (水)	パン・マーガリン・ハムエッグ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・チキン南蛮・大根かか煮 清汁・浅漬け	ご飯・肉じゃが・お浸し ごぼうえのきサラダ・みそ汁	1818
26日 (木)	レーズン食パン・マーガリン・マカロニサラダ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・白身魚フライ 粉ふき芋おかか風味・みそ汁	五目ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐・ピーナッツ和え	1767
27日 (金)	ご飯・温泉卵・ひじき五目煮 ごま和え・みそ汁	カレーうどん・ババロア フルーツ・牛乳	ご飯・鯖の塩焼・もずく酢の物 ピーマン焼浸し・豚汁	1661
28日 (土)	デニッシュパン(*非常食より)・コンソメスープ スクランブルエッグ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉みそ漬焼・清汁 コールスローサラダ・漬物	茶飯・おでん・お浸し・煮豆	1670
29日 (日)	ご飯・納豆・ツナじゃが みそ汁・ゆかり和え	あんかけそば 和菓子・フルーツ・牛乳	ご飯・かれい煮付・湯豆腐 塩昆布和え・みそ汁	1519
30日 (月)	パン・マーガリン・オムレツ・牛乳 ポテトのポタージュ・フルーツ	ご飯・豚カツ・漬物 もやしと青菜のナムル・みそ汁	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き 長芋の梅和え・清汁	1762
31日 (火)	ご飯・さんま蒲焼缶・焼のり 野菜のきんぴら風・なめこ汁	すいとん・手作りプリン フルーツ・牛乳	麦飯・炊き合わせ・とろろ芋 くるみ和え・みそ汁	1803