

# あおやま通信

桜の季節もあつという間に終わり初夏を感じる季節となりました。関東地方では3月の平均気温が観測史上3位。4月の平均気温に至っては観測史上1位だそうです。湿気のないため感じにくいですが広島も暑い日が続くと思われます。それだけに季節外れの熱中症には注意が必要です。特にこれからの時期に外仕事（畑・庭）をされる場合は十分にご注意ください。

## お知らせ

4月下旬よりだんだんと暖かくなってきており、食中毒に注意が必要な時期となってきました。施設内にも掲示しておりますが、面会時の食べ物の差し入れ、居室での保管を控えていただくよう、ご協力をお願いします。

※職員が室内等で食べ物を発見した場合、職員の預かり又は破棄とさせていただきます。



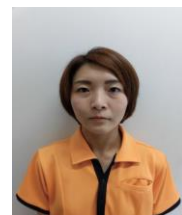
## 新人職員紹介



殿川 裕子  
介護



村岡 和樹  
介護



山本 梢  
介護

3名の職員が新しく入職しました。皆様の生活をご支援できるように頑張っていきます！



## 栄養課便り

「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌でもおなじみの八十八夜。なんとなくお茶摘みのイメージがあってもその由来は実はあまり知られていません。今回はこの八十八夜と、緑茶の栄養素についてご紹介いたします。

### ○八十八夜とは

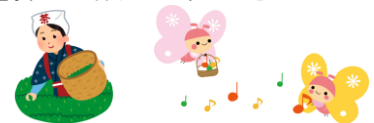
八十八夜とは立春を1日目と数えて88日目にあたる日のことをいいます。(今年は5月2日でした) この時期は気温も上がり春から夏へ移行する時期であり、一方で冷え込む夜にはまだ霜が降りることもあります。その為雑節として設定し、農家の人々が春夏野菜の収穫や種まきをしたり、夜は霜に注意をしていたとされています。

### ○八十八夜と新茶との関係性

5月2日前後は、お茶の葉が冬から春にかけてじっくり蓄えた栄養や旨み成分により最も美味しくなる時期です。また、お茶の葉は霜に弱い性質がある為、最もお茶が美味しくまた徐々に霜が降りる日が少なくなってくる八十八夜の時期に、お茶の収穫がされるようになったと言われています。地域により気候が異なる為、現在では4月下旬から5月中旬頃にかけて収穫された茶葉を使った緑茶を「新茶」として扱います。

### ○緑茶の栄養素

- ・カテキン  
お茶の苦み成分です。抗酸化作用や抗菌作用、コレステロールや脂肪の吸収を抑える作用があるとされています。
- ・カフェイン  
頭をシャキッとさせる作用や利尿作用があります。
- ・テアニン  
リラックス作用があり、カフェインの興奮する作用をやわらげる働きがあります。



八十八夜に摘み取られたお茶は、八十八という字を組み合わせると「米」になることから米寿まで健やかに生きられる、不老長寿の縁起物として昔から珍重されています。新茶は渋みや苦みを感じる成分が少なく、旨みと甘みを感じる成分が多いため、飲みやすいです。

お茶に含まれるタンニンには鉄の吸収を妨げる作用があり、特に貧血気味の方は食事中や食事の直後に緑茶を飲むことは避けるようにしましょう。また、空腹時に大量に緑茶を飲むとカテキンやカフェインの作用で下痢などを起こすことがあります。特に胃腸の調子の悪い時や空腹時には飲まないよう注意して下さい。

管理栄養士：奥崎 成美

通信担当 支援相談員：中本 昌志 保手濱和樹