

# あったか食事だより

6月も残すところあと10日あまりとなりました。  
あじさいがきれいな季節ですが、雨の日が続くと気分はどんより…  
慣れない暑さで食欲が低下したり、体調を崩されてはいませんか。

## 太陽の力 ～幸せホルモン～

太陽光には幸せホルモン（セロトニン）を分泌させる力があります。  
雨や曇りの日が多いこの時期は、太陽を浴びる機会が減り憂鬱な気分になりやすい季節です。  
質の良い睡眠にもセロトニンが必須です ★

自律神経が乱れやすいこの時期は  
体を冷やしすぎないように心掛け、  
規則正しい生活で体を労わりましょう。

咀嚼・歩行・呼吸などの  
リズム運動もセロトニン  
の分泌を促します

セロトニンを増やす食材  
乳製品、肉、赤身の魚、  
卵、ナッツ類、バナナなど

5月の食レクはクレープを提供しました🍓🍓

生地から手作りし、ひたすら焼き続け80枚！

生地がうまく焼けず大慌てでしたが、なんとか形になりました😊



口や手がチョコレートまみれでしたが、みなさん美味しそうに召し上がっていました😊

