

# 管理栄養士のきまぐれコラム



いち樹会 尾中病院 栄養室 2025年 1月号

こんにちは、森田です。2025年になりました。なんだか、1年たつのがどんどん短く感じられますよね。

これは、**ジャンネーの法則**といって、心理学的に説明されているそうです。

年齢を重ねるにつれて、1年が人生に占める割合が小さくなる為、時間が早く感じられるという考え方だそうです。

大人になると日常がルーティン化し、変化が少ないので時間がたつのが早く感じますが、趣味を見つけたり、旅行に行ったり、新しいことを学んだり、新しい経験をする、時間がゆつくりと流れるように感じるそうです。

職員の皆さんにも日常の仕事の中で、いつもと違う体験を楽しく学んでほしいと思い、病院内でヨーグルトの勉強会を開催しました。今回はその内容を少しお伝えします。



## ヨーグルトの主な効果

- ① 整腸作用(便秘・下痢改善)
- ② 美肌効果
- ③ 免疫力UP
- ④ 花粉症の症状改善

食べる量は、1日100gを目安にすることが推奨されています。

ヨーグルトに、バナナやいちごなどの果物やレーズンなどのドライフルーツなどと組み合わせると栄養バランスもよくなります♪

## ヨーグルトを食べるタイミング👍

### ダイエット目的→食前

空腹が満たされ、食べすぎを防ぐ

### 便秘改善目的→食後

生きたまま乳酸菌が腸に届く

### 美容のため→睡眠2,3時間前

細胞の再生が活性におこなわれる時間に

あわせて食べることで、肌を美しく保つ

美容効果が高まる

### カルシウム吸収UP→夕食前

夕食の前のほうが朝食前より吸収率が高い



勉強会の様子☆

飲むヨーグルトを作る体験もあり、みなさん楽しく学んで頂けたようで、大好評でした。

毎日おいしくヨーグルトを食べて、腸も元気♥お肌もピカピカになりましょう♪

最後に・・・1年はあっという間ですが、どのように過ごすかでその1年は大きく変わります。

ぜひ、あなたにとって素敵な1年になりますように😊

