



三輝心れんず

H29年3月 No.152
NPO法人 食育ママ
発行者 加藤 弥栄子

あなたの心、身体は健康ですか。健康であることは人生の輝きになる、そう思いませんか。

早いもので弥生三月を迎えました。春近し！ですね。
先月、お買い物に出かけたら「お雛様」がたくさん飾られ賑わっておりました。
今は女の子のお祭りとされていますが、昔は「上巳の節句」といって、体調をくずしやすい季節の節目に厄払いをして、みんなの健康を祈る行事でした。
季節の変わり目です！！皆さんも生活リズムを見直し、風邪などひかないよう気をつけていきましょう。

花粉症と食生活



春とともにやってくるのが「花粉症」。今年の東北地方は例年より花粉の飛散数が少ないと予測されていますが油断できませんね。くしゃみ、鼻水、鼻づまりがはじまる前に食生活を見直してみませんか！？

花粉症などのアレルギーは、日本人の食生活が欧米風になってきた昭和30～40年代以降に増えてきました。欧米風の食生活による栄養の摂り過ぎ、食品添加物の増加、食物繊維不足による腸内環境の悪化などもアレルギーに関係していると言われています。アレルギーは体質ですが、その体質に大きな影響を与えるのは食生活です。春を気持ちよく過ごせるよう毎日の食生活を見直してみましょう。

♣ バランスのよい食事をしていますか？



肉類、洋食ばかりでなく、和食を多く食べましょう。

♣ 食物繊維を意識してとっていますか？



野菜、きのこ、海藻類をしっかりと食べましょう。

♣ 発酵食品を食べていますか？



伝統的な発酵食品は腸内環境を整えてくれます。

♣ 食品添加物の少ないものを選んでいきますか？



食品成分表示をしっかりと見る習慣をつけましょう。

いいこといっぱい！ 家族でクッキング！！



餃子、焼きそば、お好み焼きなどは、野菜をたくさん使っておいしく食べられる料理です。簡単にできるのでお休みのときに、お子さんと一緒に作ってみませんか。

お好み焼きは、お好み焼き粉でなく、小麦粉と卵で十分できます。野菜をたくさん刻んで混ぜましょう。そして、みんなで楽しく作って、たっぷりの野菜をおいしくいただきます。



親子クッキングをきっかけに、食や調理に興味をもったり、調理を楽しい物と感じられるようになり、苦手なものも食べられるようになることも多いようです。

そして、お子さんが自立したときに、自分で調理ができる基礎をつくることができます。また、親子の会話も増え、心の安定にもつながりますね。春休みは、親子クッキングをする絶好の機会ですよ。

美人は寝ている間に作られる！？～大人も早寝・早起き・朝ごはん～

成長ホルモンは子どもから大人へ成長する時だけではなく、大人になってからも体のさまざまな代謝、調節に関わります。つまり一生を通じて人の身体には不可欠なホルモンといえます。特に効能のひとつである代謝作用は大人の場合、生活習慣病や老化を予防し、若々しい身体を保つために重要な働きをします。成長ホルモンの分泌が活発な22～2時の間に熟睡することが、子どもは体の成長、大人はアンチエイジングへつながります。

「寝る子は育ち」そして「上手に睡眠をとる大人はいつまでも若々しく」過ごせるということですね。

❖❖ 賛助会員募集！食育ママを応援してください！ ❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を実践しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円（一口以上） 団体会員一口5000円（一口以上）

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL/FAX 0238(22)3616

Mail/yaeko.shokumama06@sepia.plala.or.jp

URL/http://yonezawanet.jp/shokumama

