



三輝心れんず

H30年2月No.160

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。

春とは名ばかりのきびしい寒気の日が続いています。インフルエンザやノロウイルスを中心とした感染症胃腸炎・食中毒が流行するのもこの季節。今季はインフルエンザが大流行し治まる気配がありません。

どうしてこの時期に感染症が流行するのでしょうか？冬は空気が乾燥し、ウイルスが空気中に浮遊しやすくなるからだと考えられています。空気中にただよっているウイルスをヒトが吸い込むと体内に侵入することになります。侵入したウイルスや病原菌が体内で増殖すると感染症に繋がるのです。1回の咳やくシャミで飛び散るウイルスは数十万個から100万個に達すると言われています。



*** 感染症を予防するには？***



- ① 手洗いを習慣づける。
- ② 喚起と加湿（50～60%）
- ③ マスクの着用（咳エチケット）
- ④ 鼻呼吸をする。（口呼吸NG）
- ⑤ 体の内外を冷やさない。
- ⑥ 免疫力を高める食事をする。（ビタミンCを摂る）

感染対策には予防が大切です。油断せずポイントを頭において寒い冬を乗り切っていきましょう！

～血流を促し 体を温めるおすすめ食材～

体が芯から温まると自然と心も穏やかになるものです。まだまだ寒さが続く時季、食材を上手に組み合わせて元気に過ごしていきましょう。

冬に美味しい根菜類

根菜類は東洋医学においても体を温める作用が伝えられています。レンコンやゴボウには血流を良くするポリフェノール、ニンジンには抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富に含まれています。



代謝を高める野菜

生の生姜に含まれるジンゲロールは血管を広げて血流を改善。ジンゲロールを加熱して得られるショウガオールは、脂肪を燃焼し体の中から温めます。唐辛子のカプサイシンは交感神経を刺激し代謝を高めてくれます。



木の実で栄養プラス

命の種でもある木の実には、ビタミンB1、ビタミンE、亜鉛など様々な栄養素がバランスよく含まれています。不飽和脂肪酸も豊富なので血流を良くして体も温めてくれる優れたもの。アーモンド、ピーナッツ、くるみなど、どれも冷えを解消する効果が期待でき、料理のアクセントにもいいですね！！



～ビタミンCとたん白質で免疫力アップ！！～



免疫力と言ったらビタミンCですが、ビタミンCはとても壊れやすく熱はもちろん、水洗いだけで壊れてしまいます。

その点みかんは、皮や袋がビタミンCをしっかりガードしてくれていますね。みかんに多く含まれるビタミンCは抵抗力を高め、β-カロテンは体内でビタミンAとして働き、鼻やのどなどの粘膜を健康な状態に保ってくれます。

たんぱく質・・・寒さに負けない丈夫な体をつくります。代謝を高め、風邪のウイルスに対する抵抗力をつけます。



不足すると免疫機能の能力低下になりますよ～！

*** 食育ママ設立10周年！！ 賛助会員募集 ***

食育ママは平成20年10月に設立し、お陰様で10周年を迎えます。沢山の方々にご支援とご協力をいただきながら子ども食体験「キッズキッチン」に取り組むことができたこと、心より感謝申し上げます。

今後もスタッフ一同、気持ちを新たに一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力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

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama>

