



# 三輝心れんず

H30年4月No.162  
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。

例年より早い桜の開花となり、お花見が待ち遠しくなってきました。新年度がスタートし、活気に満ちた毎日をお過ごしのことと思います。食育ママもお陰様で設立10周年を迎えます。当初より沢山の方々にご支援とご協力いただき今日まで走ってきました。心より感謝申し上げます。

今年度は記念事業として「キッズキッチン」はもちろんのこと、坂本廣子先生をお招きし講演会も予定しております。皆様にご参加いただき地域貢献できるよう頑張っ参りますので今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

## 「春バテ」解消!

「夏バテ」は知っていますが、最近「春バテ」という言葉を聞くようになりました。激しい寒暖差や春特有の環境の変化、ストレスなどが原因となって、自律神経が乱れ、「だるい」「イライラ」「やる気がでない」などの症状があらわれることがあります。このような症状を「春バテ」と呼ぶそうです。

### 原因① 激しい寒暖差

春は、身体が寒暖差に対応するため、交感神経が優位になりっぱなしになり、相当量のエネルギーが消費されるため、「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなる。

### 原因② めまぐるしい気圧の変化

移動性高気圧が次々にやってきて低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなる。

### 原因③ 生活環境の変化

卒業、入学や進学、転勤や異動、新生活のスタートなど緊張感やストレスが生じることで自律神経が乱れ、春バテしやすくなる。

## 「春バテ」予防食材



### マイタケなどのきのこ類やわかめ・もずくなどの海藻類

食物繊維には免疫力を高め、血糖値や血圧を下げる作用がある。血管に良い作用をもたらす血流を良くする。

ふきのとう・タラの芽などの春の山菜・・・老廃物を排出する。

唐辛子やショウガ・・・体を温める (管理栄養士 杉本恵子氏)

## ◆キッチンでお手伝いをはじめよう!◆

4月は入園、入学、進級と新たなスタートの時期。この機会に子どもと一緒に食事作りを始めてみませんか!



### ♥こんなことから始めよう!

- ① 洗う  
じゃがいもや人参など形のしっかりしたものから、たわしでこする。
- ② 皮をむく  
トウモロコシの皮むき、枝豆をさやから取り出す。
- ③ ちぎる  
レタスやキャベツ、こんにゃく、海苔など。
- ④ 混ぜる  
調味料、サラダや和え物など。

### ♥こんなこともやってみよう!

- ① むく・切る  
ピーラーで皮をむく。包丁で切る。  
器具は子どもの手に合った物を。食育ママにご相談ください。
- ② こねる、丸める、割る  
ハンバーグ生地をこねたり、団子の粉をこね、丸める。卵を割る。
- ③ 米を研ぐ



作業中は、子どもができたことをどんな小さなことでも褒め、「ありがとう」を伝えていきましょう。褒められたり感謝された喜びが、自信と自己肯定感を養っていきます。

## ❀❀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。沢山の皆様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

