



三輝ふれんず

H31年3月No.170
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。

春眠あかつきを覚えずの心地よい季節になってきました。
今年の冬もインフルエンザが猛威をふるい、手洗いお茶うがい、マスク着用などで予防し乗り切ってきましたが、これからの季節の変わり目も油断はできません。
ウィルスや細菌から身を守る免疫力を高め、気持ちよく過ごしていきましょう！

元気な身体づくりに「たんぱく質」！！

たんぱく質は、皮膚や筋肉、臓器などはもちろん、身体を円滑に動かす様々な物質の構成成分です。全身のあちこちで働いています。

免疫

病原体から身を守る
免疫グロブリン

筋肉のミオグロビン

ホルモン

血糖値を下げる
インスリン

骨の土台をつくる

コラーゲン

髪や爪を丈夫にするケラチン



血液

酸素運搬ヘモグロビン
栄養素を運ぶ
血漿たんぱく

栄養素を分解する
消化酵素

皮膚の弾力を保つ
コラーゲン

身体が「たんぱく質」で満たされていると

・ロコモティブシンドローム(※)になりにくい。

(※筋肉や骨、関節が弱くなって日中動作に支障をきたす状態)

・シワ、たるみ、肌荒れ、抜け毛などが起こりにくい。

・免疫力がアップして病気にかかりにくい。

・貧血、疲労、集中力低下などが起きにくい。

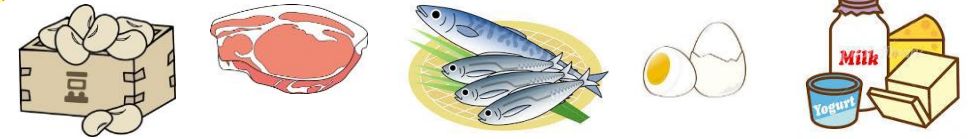
・水分保持力がアップして、熱中症になりにくい。

(参考資料/日経ヘルスーたんぱく質で体の中から若返る、NES&COMMUNICATION)



おすすめ 食材

たんぱく質が豊富でアミノ酸スコア(※)が高い食品



◎大豆はアミノ酸スコアが100で、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB群も豊富です。

◎肉や乳製品などの動物性食品は動物性脂肪の摂り過ぎになる場合もあるので、食べ過ぎには注意しましょう。

※アミノ酸スコアは、食品に含まれている必須アミノ酸がどれくらい満たされているかで算出されるもの。100に近いほど理想的です。

気になるNews - アトピー中高生最多！！ - (2018)

文部科学省公表 2018年度学校保健統計調査によると、アトピー性皮膚炎を発症している中高生の割合が過去最多となったことが明らかになった。一方、幼稚園児は過去最少。文科省は「幼児期に清潔な環境で育ち、免疫を獲得できずにアレルギー疾患となる子どもが増えている可能性がある」と指摘した。専門家の意見としては「抗菌、除菌グッズが増え、子育て環境は清潔になっている。こうした環境で育った子は免疫を十分獲得できず、成長過程でアレルギー体質になりやすいと言われる」と説明。幼稚園児のアトピー性皮膚炎が減っているのは「保護者に保湿スキンケアの意識が広がったためではないか」と指摘した。(2018.12月 毎日新聞)



❖❖食育ママを応援してください！！ 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年が経過しました。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

