

\*\*\*\*\*



# 食育ママだより

令和2年3月  
三輝ふれんず No.179  
NPO法人食育ママ

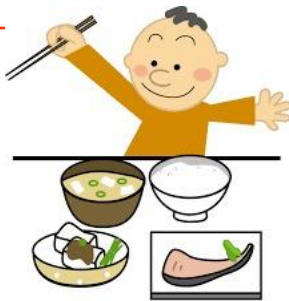
\*\*\*\*\*

温暖化の影響で雪の少ない冬を過ごしました。桜前線も例年より早まるようですね。早いもので3月締めくくりの時期を迎えました。新型コロナウイルスで国をあげた取り組みが進んでいますが、一日も早い収束を願うばかりです。私たちができる予防は、風邪やインフルエンザ対策と同様、咳エチケットや手洗いなど、一人ひとりの心がけが大切です。そして、免疫力を下げない食事大きなポイントになると思います。

## 食事で「免疫力」を高めよう！！

### ◎たんぱく質を含む食品

たんぱく質は、炭水化物や脂質と共にエネルギーをつくる栄養素のひとつです。筋肉・臓器・皮膚など、体を構成する成分で、酵素や抗体など免疫に関わる成分としても重要です。不足すると体力・気力がなくなる、免疫力・筋肉量の低下などトラブルの原因になります。



### ◎善玉菌を増やす食品

ヒトの腸内細菌は、善玉菌・悪玉菌・日和見菌と大きく分けて3つの菌で構成されています。善玉菌は、体に悪影響を及ぼす悪玉菌が増えるのを抑え、腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染を予防する働きがあるとされています。

■善玉菌を含む食品と善玉菌を増やす食品



## 「いただきます」第2弾上映始まる！！

### —高畠舞台 微生物にスポット—

有機農業の里・高畠町を舞台の一つにしたドキュメンタリー映画「いただきます ここは、発酵の楽園」が完成し、今月より県内で上映が始まります。自然に優しい農法で微生物と共存する農家や子どもたちに密着し、人と自然の心温まる繋がりを描いているとのこと。「いただきます みそをつくるこどもたち」の第二弾です。美しい里山で苗を植え稲刈りを園児が行う園、

微生物を活かした農法で園児たちが野菜を作り給食で食べる園など、子どもたちのキラキラした笑顔も楽しみです。食育ママのキッズキッチンの食材は地産地消にこだわり使用していますが、有機米・有機野菜を使用することもあります。健康なお腹と畑は微生物でつながっているという腸活エンターテイメント・ドキュメンタリーを是非、ご覧ください。

3/13日～フォーラム山形・イオンシネマ天童、27日～イオンシネマ米沢で上映となります。



令和元年度キッズキッチン事業は、12月で全て終了いたしました。皆様にご支援ご協力いただきながら盛況に終了できましたこと、心より感謝申し上げます。次年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## ❖❖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11年となりました。昨年は、農林水産省主催第3回食育活動表彰にて「消費・安全局長賞」を受賞することができ、大きな励みとなっております。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ましたこと、心より感謝申し上げます<m(\_)\_m> 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 0238 (22) 3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索