

\*\*\*\*\*  

**食育ママだより**  
 \*\*\*\*\*

令和2年11月  
 三輝ふれんず No.185  
 NPO法人食育ママ

秋も深まり、冬の訪れが近く感じられるようになりました。気温が低く空気が乾燥してくると風邪やインフルエンザ、新型コロナの流行が心配ですね。新たな生活習慣を継続し、免疫力を高め感染症を予防していきましょう。

◆免疫力を高めウィルスに打ち克つ！！◆

(国際全人医療研究所代表理事 千代田区国際クリニック院長 永田勝太郎氏)  
 ウィルスは体温が下がって免疫力が落ちているときに感染しやすく、乾燥した場所で蔓延しやすくなります。睡眠不足は免疫力を低下させるので、毎日しっかり睡眠をとります。睡眠時間の目安は7~8時間。

そして、免疫力アップに欠かせないのが食事。なるべく体を冷やさず、温めるものを選んでください。例えば、スープや味噌汁、煮込み料理などがお勧めです。冷えたビールは控えめに、お酒が飲みたい時には、日本酒の熱燗や焼酎のお湯割りにすれば体が温まります。味噌や納豆といった発酵食品は免疫力に関係する腸内細菌を整えてくれます。きのこ類も免疫力を高める食材です。

さらに、果物や生野菜などビタミンB、ビタミンCが多く含まれた食材を積極的に摂取することも大切です。

最後は、適度な運動をして血流をよくすることです。外に出なくてもできる効果の高い運動がお相撲さんの「四股」です。激しく体を動かさなくても、ゆっくり何度か四股を踏めば体も温まり免疫力が高まります。

また、深呼吸（腹式呼吸）をして肺の換気をすることも感染症には有効です。



◆体を温めよう！◆

はくさい・大根・かぶなどの冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防する効果があります。鍋やスープに入れれば、胃腸の調子が悪いときでも摂取しやすく、体をよりポカポカにすることが可能です。

ほかの時季よりも栄養価が高い今が旬の野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

◆「和食」の日を知っていますか！？◆



11月24日は、日本の食文化について振り返り、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定されています。

2013年12月に、ユネスコ文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。

 和食の特徴や良さを知ろう！ 

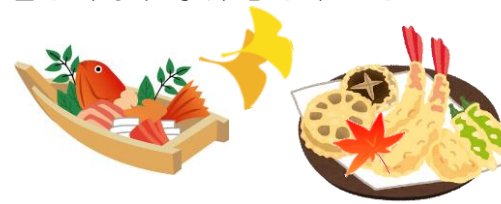
**多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重**

- ・新鮮で多様な山海の幸を使用
- ・食材の持ち味を引き出し、引き立たせる工夫
- ・「出汁」の旨味を上手に使用



**自然の美しさや季節の移ろいの表現**

- ・季節に合った器、花や葉などで料理を飾り、季節感を楽しむ



**栄養バランスに優れた健康的な食生活**

- ・一汁三菜を基本に食事がバランスよく構成されている
- ・動物性油脂を多用せずヘルシーな食事



**年中行事との密接な関わり**

- ・正月など年中行事と密接に関わった食事の時間を共にし、家族や地域との絆を深める



❖❖食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集❖❖

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」を開催しております。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