

食育ママだより
 令和2年12月
 三輝ふれんず No.186
 NPO法人食育ママ

寒さが身に染みる季節となりました。拡大するコロナ感染報道に気持ちが滅入ってしまいがちですが、油断せずマスクの着用や手洗いの徹底など通常の感染症対策を継続していくことが大切です。

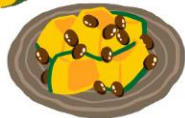
冷え対策で免疫力アップ！！



12月は、二十四節気では大雪・冬至という時期です。漢方的には、水分代謝やホルモンバランス、生殖器、泌尿器、免疫系をつかさどる「腎」の働きが弱くなりやすい季節です。腎が弱くなると他の臓器にも影響するため、身体の免疫力や回復力が低下してしまうこともあります。「腎」は「冷え」を嫌いますよ。生ものや冷たい飲み物などは避け、体を中から温め気血の巡りをよくする食材や、腎の働きを助け免疫を高めてくれる食材を意識して取り入れていきましょう。

冬におすすめの食材

◆体を温める食材・・・えび、鮭、羊肉、鶏肉、栗、くるみ、ニラ、玉ねぎ、ねぎ、かぼちゃ、生姜、にんにく、山椒、シナモン



※かぼちゃは特におすすめ！
 胃腸を丈夫にし、体力をつけます。かぜの予防に効果的で、冬至にかぼちゃを食べると身体が温まり、冬中風邪知らずといわれますね。

◆腎の働きを助ける食材・黒米、黒ごま、黒豆、黒きくらげ、海草類、牡蠣、えび、ニラ、くるみ



※おすすめは黒豆！
 畑の肉といわれる大豆は、栄養バランスがよく、ノンコレステロール。ビフィズス菌を増殖させる作用のあるオリゴ糖も含まれています。お正月のお節料理にも欠かせませんね。乾煎りして米と炊く黒豆ご飯もおすすめですよ。

毎日の生活も見直して冷え予防！

◆早寝早起きで睡眠時間をたっぷりとりましょう！

漢方的には、0時から2時までの間は子時（しし）といって、「腎」にとって大切な時間といわれています。「腎」はこの時間帯を静かに過ごすことで、養われるといわれるので、夜更かしは禁物ですよ。



◆おなかやおしりを冷やさないようにしましょう！



体を冷えから守るために、一番心がけたいのが、大きな血管が集まっている体の中心部、おなか、腰、おしりを温めること。手足の先が冷える人も、まずは体の真ん中を温めるのが効果的です。特に、冷えが体に入り込みやすい生理中は、腹巻やスパッツ、使い捨てカイロなどでおなかからおしりにかけてしっかり温めましょう。

◆一日の始まりは温かい朝食から！

外からの冷え防止だけでなく、内側からも体を温めることを心がけましょう。朝食には体にエンジンをかける役割があるので欠かさずにとりたいたいですね。



体を冷やすものは避け、温かい味噌汁やおかゆ、野菜スープなどを朝食に添えましょう。「腎」を補う海鮮類（帆立て貝、かき、えびなど）や黒い食材（黒ゴマ・黒豆・海藻など）をプラスするといいですね。水分補給も温かい飲み物を選んでいきましょう。

◆◆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