


食育ママだより

R2年4月号
三輝ふれんず No.180
NPO 法人 食育ママ



ピンク色の桜が心を癒してくれるこの頃です。コロナの感染拡大で落ち着かない状況ですが、皆様にはお元気にお過ごしでしょうか。なかなかスタートが切れず不安な思いではありますが、世界に及ぶ緊急事態。みんなで耐えて乗り切るしかありませんね！頑張ってください。

— WHO 食事・栄養面からのコロナ感染症対策！！ —

不安を掻き立てるような報道ばかりですが、WHO（世界保健機構）は、食事・栄養面からの新型コロナウイルス感染症対策について公表しています。

ウィルスから身を守るためには「免疫力を下げないこと」。毎日の食事を見直してみませんか。

●毎日、新鮮で加工されていない食品を食べる。



これだけでも免疫システムを整え、感染症のリスクを下げることができます。

豆類、ナッツ類、魚、肉、卵、野菜や果物など。特に野菜や果物は重要なビタミンが失われやすいので、手を加え過ぎないことが重要。

●毎日、十分な水を飲む

室内にいますと、水分補給を忘れがちです。血液中の栄養素や成分を運び、体温を調整、老廃物の除去や関節のクッション機能にも関与する水は必要不可欠です。原文では8~10カップ（約1.5リットル程度）が推奨されています。



摂取するのは水が最適ですが、レモンジュース（水で希釈した無糖タイプ）、紅茶、コーヒーなどの飲み物、または果物や野菜をジュースとして飲むのも良い、とされています。

ただし、**コーヒー・紅茶などカフェインの取り過ぎにはくれぐれもご注意ください。**

●脂肪分は適量を摂取する

脂肪分は、不飽和脂肪酸(オメガ3脂肪酸)を推奨しています。



例えば、青魚、アボカド、ナッツ、オリーブオイル、大豆、ヒマワリ油などに含まれています。

加工肉を避ける、牛乳は低脂肪乳を選ぶ、などお買い物の時に少し注意するだけでも大きく変わりますね。

その他、**塩・砂糖は控え目にする、外食を避ける** **インスタント食品、加工食品、清涼飲料水の摂り過ぎは免疫力を低下させるのでなるべく避ける**、などが明記されています。

これは、緊急事態だからではなく日常的に望ましい食のあり方です。



♥こんな時だからこそ、お子さんと手作りを楽しんでみませんか！

じゃがいもを茹でてつぶし、片栗粉を加えて捏ね形を作って両面焼いたら「じゃかもち」ができます。醤油・みりん・砂糖の合わせダレでからめましょう！餃子もおすすめてですよ。沢山できたら冷凍OK！チーズや納豆を入れてもおいしいですね。お好み焼きも簡単です。どれも子どものできる仕事ばかりです。外出が制限される中、家庭内の楽しみを増やしていきましょう。