


食育ママだより

令和3年10月
三輝ふれんず No.195
NPO法人食育ママ

実りの秋、食欲の秋を迎えました。新米、きのこ、イモ類、様々なフルーツなど一年中で一番美味しい季節ですね。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしていきましょう。

ー免疫バランスを整えるー

疫(病気)を免れるという意味の「免疫」。本来は外界から身体を守る生体防御システムですが、ときに免疫の過剰反応から花粉症や食物アレルギーを引き起こす場合もあります。

では、免疫のバランスを整えるにはどうすればいいのでしょうか。

●免疫を整える食べ方のポイント●

人は生きるために必要な多くの栄養素を体内でつくることのできないため、いろいろなものをバランスよく食べなければなりません。

免疫の観点から、5つのポイントを心掛けてみましょう。

① 旬の野菜を食べる

植物は環境に適応した栄養素を蓄える。住んでいる地域の食材がベスト。

② よく噛んで食べる

歯ですり潰し、殺菌作用を持つ唾液と混ぜることで安全に食べられる。

③ 発酵食品を積極的に食べる

発酵も安全に食べるための知恵。乳酸菌や納豆菌など有用菌が多い。



有用菌を腸に直接届ける、有害菌の活動を抑える



有用菌である善玉菌を増殖、活性化し腸内環境を整える

④ シンバイオティクス

乳酸菌などの有用菌(プロバイオティクス)と食物繊維など有用菌のエサ(プレバイオティクス)と一緒に食べると効果的。

⑤ 化学的な食品添加物は最小限に

おいしそうに見せるだけの着色料や保存料は、できるだけ避ける。

5つに共通するのは、昔ながらの食生活です。私たちの身体は、先祖代々食べてきたものに適応しやすくできているということですね。

キッズキッチン「郷土料理編」が始まります！

見合わせておりましたキッズキッチンのスタートです。今回は昔から地域に伝わる郷土料理に挑戦！子どもでもできるやり方で1食分を作り、飲食せず持ち帰ります。

米沢教室 10月31日(日) 置賜の芋煮編
11月14日(日) 庄内の芋煮編
12月12日(日) おせち編

時間/会場 10:00~12:30 置賜総合文化センター調理室
募集対象 お料理をつくりたいという米沢市内の小学生 各10名
参加費 お子様一人 2,500円(材料費・保険料含む)

※お申込みは、必要事項を記入の上、往復ハガキ又はメールとなります。

※コロナウィルス感染予防対策を徹底して開催します。

※今回、保護者見学席の準備はございません。

問合せ先 0238-22-3616(加藤まで)



❖❖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