

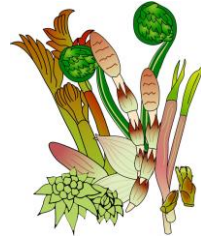

食育ママだより

令和3年3月

三輝ふれんず No.189

NPO法人食育ママ

桃の節句も過ぎ、寒さも漸くゆるんできましたね。冬の寒さに耐えてきた身体はだいぶ縮こまっています。春の味といわれる山菜など「苦味」のある食材をいただくことで鈍くなった体の細胞を目覚めさせ、新陳代謝を活発にするといいます。



同時に、東洋医学で春は『肝』の働きを高めることが大事とされています。この『肝』は肝臓のことではなく、気や血の流れをコントロールする働きのこと。

旬を迎えるタウリンが豊富な貝類、木の芽やうど、ふきなど香りが良いもの、菜の花や人参などカロテンが豊富なもの、柑橘類など「酸味」のあるものには、「肝」の働きを助ける作用があります。

《春の食材》



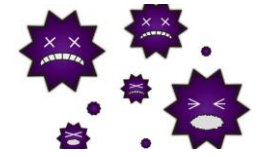
《春の常備菜》 「うどのきんぴら」

—冷蔵で5日ほど保存できます—

- うど・・・1本(300g)
- サラダ油・・・大さじ1
- ゴマ油・・・少々
- 炒りゴマ・・・少々
- A { 砂糖・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ3

- ① うどは流水でしっかり洗う。茎は穂先を切り落として縦半分になり、斜め薄切りにし、水にさらす。
- ② サラダ油を熱し、中火でうどを炒める。
- ③ 合わせたAを加え、火を強めて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 仕上げにゴマ油を加えてサッと混ぜ、盛り付けたらゴマをつぶしかける。

★ ウィルスと「共生」を



(長崎大熱帯医学研究所教授 山本 太郎氏/2021年1月/毎日新聞)

21世紀に入り、重症急性呼吸器症候群(SARS)や中東呼吸器症候群(MERS)など人類を脅かす野生動物由来の感染症が相次いでいる。新たなウィルスが野生動物から人に感染するのは、開発や乱獲などで野生動物の生存が危うくなり、ウィルスが生き残りを図ろうと別の種に移るからだ。

新型コロナが感染拡大する環境や社会構造など準備したのは人類側だ。生態系への無秩序な進出に加え、グローバル化による人の移動の増加といった「下地」があった。



新型コロナウィルス発生前、「人類はウィルスにほぼ打ち勝った」という幻想が一部にあったが、抑え込もうとするとウィルスの方も進化してしまうため、打ち勝つのは容易ではない。

それを乗り越えるには人類とウィルスが互いの領域を知り、相手の領域を侵さず「共生」することが重要だ。相手が住んでいる場所にズカズカと踏み込んだりすれば、共存できず感染が拡大する。・・・

医療従事者からワクチン接種が始まりコロナ収束に期待の声もありますが、ワクチン接種への不安要素もなかなかぬぐい切れません。ワクチンを接種したからと安心せず、「正しい食生活」「心身の休養」「適度な運動」で自身の免疫力を上げる努力が一層必要ではないでしょうか。



自分の身体は自身が食べた物の栄養でできています。何でも手に入る便利な時代だからこそ、必要なものを選んでいきたいですね。

❖❖ 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