

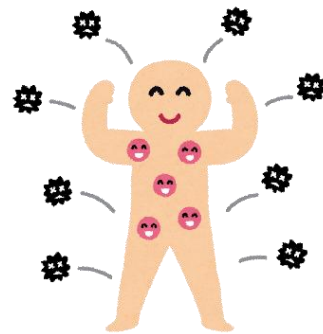

食育ママだより

令和3年6月
三輝ふれんず No.191
NPO法人食育ママ

初夏のさわやかな風が心地よい季節となりました。
 去年は、大小様々なイベントが中止、中止の連続でしたが、今年は内容を縮小してのイベントや無観客での大会が始まるなど、明るい兆しが見えてきました。
 ワクチン接種も始まり「集団免疫」が期待されるようですが、どんな環境下にあっても「自己免疫力を限りなく高めることが大切」とお話しされたのは分子生物学者の村上和雄先生(2021.4月肺炎のため死去)です。

・・・今、私たちにできる最高のこと・・・

村上和雄先生は遺伝子工学の第一人者。高血圧の黒幕である酵素「レニン」の遺伝子解読に成功されたDNA解明の世界的権威です。コロナウィルスについては、RNA型で螺旋(らせん)が一本のためとても不安定で変異しやすいこと、肺胞細胞とくっつきやすいのが特徴と分析されています。そして、今、私たちにできることは「自己免疫力を限りなく高めること」。心配や恐怖心などネガティブな感情は免疫を下げてしまいます。食生活、心のあり方、生き方を変えていくことが大切なのだ。



★★免疫力を高めるポイント★★

① 腸内環境を整える食事

免疫機能を維持するためには、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必須で、栄養バランスの良い「和食」がおすすめです。また、免疫細胞の60～70%は腸にいますといわれています。腸内環境を整えるためには、腸内に存在する善玉菌を増やすことが必要です。ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品、食物繊維やオリゴ糖などを積極的にとるようにしましょう。



② 体温を上げる(適度な運動・入浴など)

適度な運動や入浴などで血液のめぐりが良くなり、体温や代謝が上がると免疫細胞が活性化するといわれます。また、ウィルスや病原体の多くは、高い温度環境で増殖能力が低下すると考えられています。



③ 十分な睡眠



睡眠は、日中の蓄積された疲労を回復させ、ウィルスに対する抵抗力を高める効果があります。必要な睡眠時間は、年齢や個人差もありますが、6時間～8時間位と考えられています。

④ 笑いましょう!

楽しく笑うことによって、体内の免疫細胞の一つであるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化させることができ、免疫力の向上が期待できます。また、笑うと、副交感神経が優位に働きます。副交感神経は、主に夜間、リラックスしているときに優位に働き、身体を回復させたり、内臓の機能を高め、免疫機能を正常にする作用があります。読書、音楽を聴く等、趣味の時間を持ち、気持ちを和ませて過ごしましょう。



5月22日に食育ママ通常総会が終了しました。今年度キッズキッチン事業は、10月より開催です。予定通り開催できることを切に願っております。

❖❖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いますので、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