

\*\*\*\*\*



# 食育ママだより

令和4年7月  
三輝ふれんず No.204  
NPO法人食育ママ

\*\*\*\*\*

あっという間に梅雨明けし、年を追うごとに記録を更新するような高温猛暑の夏がやってきました。必要以上に体を冷やすことは体調を崩すだけでなく、抵抗力を下げってしまう原因になりますね。

コロナ感染第7波が心配される中、体を夏冷えさせないよう「温活」しながら上手に暑い夏を乗り切っていきましょう！

## ★ 夏の with コロナ生活に必要な抵抗力を上げる食事 ★

外気温と冷え切った室温の差に悩まれている方が多いのではないのでしょうか。血の巡りの悪い体には、冷えは体調不良に拍車をかけ、免疫力の低下につながるといわれます。

体を温めると免疫力が高まることは、医学的にも認められています。

35℃に比べて37℃、38℃、39℃と体温が上がるほど、リンパ球ががん細胞やウイルス感染細胞を攻撃する力が高まります。一日の終わりはシャワーで済ませず、ぬるめの湯に入浴し冷えた体をリセットしていきましょう。



## 冷たい飲み物・食べ物の摂り過ぎに要注意！

夏の体は特に、熱を逃がそうと血流が末梢に集中するため、消化機能が衰えます。そこへ冷たい飲食物の摂り過ぎで消化管の血流が低下すると、便秘や消化不良による下痢などを起こしたりします。

熱中症予防のために水分補給は欠かせませんが、冷たい飲み物ばかりでなく、温かい飲み物や常温の飲み物も意識して取り入れていきましょう。



身体を冷やさない食事として、温かい汁物を食べることがおすすめです。特に免疫力を高めるのに欠かせない食材がきのこ類です。きのこに含まれるビタミンB群は糖質や脂質代謝に関わり、免疫力を活性化作用のある栄養素も含まれます。

また、きのこ類は夏の発汗で失われやすいカリウムを補給できるため、ナトリウムを排出しやすくし、血圧調整、むくみの改善効果もあるのでいいことづくめですね。

きのこが入った温かい味噌汁やスープで身体を温めると複数の身体機能から免疫を活性化させるだけでなく、様々な健康効果が期待できそうです。汁にたっぷり溶け出した栄養素を丸ごといただき、夏冷えを乗り切っていきましょう。



## 令和4年度米沢市協働提案制度補助金交付事業

### 「サバイバルキッチン！おやこ体験教室」を開催します！！

大きな地震や大雨による冠水や浸水、土砂崩れなどが各地で起きています。電気や水道が使えなくなったら・・・いざという時の備えはできていますか？水が出ないことを想定し、缶詰や乾物など備蓄食品でおいしく安全につくるおやこの食体験教室です。皆様のご応募お待ちしております。

日 時 8月21日(日) 9月18日(日) 10時00分～12時30分

会 場 置賜総合文化センター 調理室

募集対象 米沢市内の小学生おやこ

募集定員 おやこ2名1組 各教室12組

参加費 1組1000円(一部材料費・保険料含む)

※コロナ感染予防対策にもとづき開催いたします。

※今回は飲食せず持ち帰ります。

申込方法 メールでの申込となります。詳細はチラシにてご確認ください。

問合せ先 0238(22)3616 食育ママ(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