



冬号

ひよこの家保育園

色々なことがあった2022年も終わりに近づいてきました。

新型コロナウィルスに加えてインフルエンザなどの感染症が流行する時期です。

感染症は、いわゆる『三密』への対策もそうですが、受ける側、すなわち私たちの“免疫力”も鍵となってきます。今月号は、そんな『免疫力』についてお伝えしていきます！！



### ～免疫力は私たちの元気を支えています～

#### ◎バランスの良い食事

『主食・おかず(1つか2つ)・汁物』と揃えてみましょう。1度にでなくとも偏りないいろんな食材を使用してみましょう。

#### ◎冷え

免疫力は体温に左右されると言っても過言ではありません。免疫細胞は 37°C 前後が一番活発に働けます。低体温に注意しましょう。暖かい部屋だからと冷たいものの摂りすぎはよくありません。

#### ◎睡眠不足

睡眠中、全身の細胞から成長ホルモンが分泌され皮膚や粘膜の再生、新たな免疫細胞を作り出します。睡眠時間が減れば、成長ホルモンの作用不足で回復力も低下してしまいます。睡眠時間と同様に“質”も大切です。寝る直前までスマートフォンやパソコンなどの画面を見ていませんか？眠りの質が落ちてしまいます。

#### ◎ストレス

過度なストレスを受けると、『ストレス対抗ホルモン』というホルモンが分泌されます。これらのホルモンは免疫細胞の機能を低下させ免疫力を大幅にダウンさせてしまいます。回復力も落ちてしまいます。

免疫力は、全身からつくり出されるものです。毎日の食事から十分な栄養を摂り、免疫力を高めましょう。そして、食事だけではなく規則正しい生活を心がけ「眠ること」「動くこと」で環境の変化に対応できる強い体づくりをしていきましょう。



### ＜＜免疫力をアップする食事！4つのポイント＞＞

#### ①良質のたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ

タンパク質＝プロテインは、ギリシャ語で『いちばん大切な』という言葉が由来です。その名の通り、骨や筋肉はもちろん、血液、皮膚、ホルモン、免疫細胞など私達の身体をつくるあらゆるものがタンパク質からできています。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり免疫力はダウン。毎日の食事で良質なタンパク質を摂りましょう。

## ②食物繊維で腸内を元気に

(野菜や果物全般・海藻類に多い)

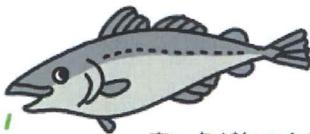
食べ物を通して体の中に侵入しようとする外敵をブロックし、栄養素を吸収している腸は、全身の免疫システムの重要な拠点です。腸内には、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が腸内環境を整えて免疫細胞の働きを助けています。腸内環境を美化する食物繊維を摂って腸を元気に保ちましょう。

## ③ビタミン A で粘膜を強くして喉や鼻をガード (人参・ほうれん草・かぼちゃ・小松菜など色の濃い野菜に多い)

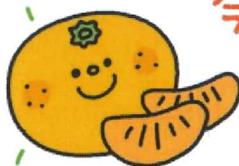
全身をおおう皮膚や粘膜は、身を守るバリアです。特に鼻や喉の粘膜には細菌やウイルスが真っ先に入ってくる場所。その場所を健全に保つためにビタミン A を積極的に摂りましょう。

## ④ビタミン C・E で免疫力を活性化！攻撃力もサポート！ (C:プロポリス・ピーマン・果物、E:魚介類・天然油脂)

免疫細胞の働きを高めてくれるビタミンCと活性酸素をなくしてくれるビタミンEを積極的に摂りましょう！活性酸素は、体をサビさせていろんな機能の働きを悪くします。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

今がおいしい!  
タラとミカン



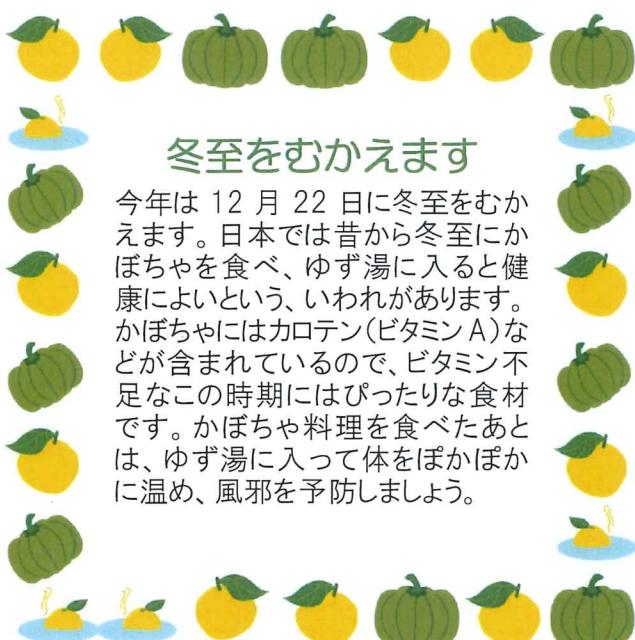
栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



体調に気をつけて

この冬元気にお過ごしください。



冬至をむかえます

今年は 12月 22 日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

★実はアレンジいろいろ★かぼちゃのいとこ煮

【材料】(子供 1人分)

かぼちゃ 40g → 食べやすい大きさに切ります。

ゆであずき 15g

水 30g(かぼちゃが浸かるくらい)

砂糖 3g

<作り方>

① カットしたかぼちゃは、砂糖を入れゆでて火を通す。

② かぼちゃに火が通ったら、余分なゆで汁を捨てる。(完全に捨てないほうがいいです。)

③ ゆであずきを加えて少し温める程度に火を通してできあがり。

パンに乗せて焼いたり、副菜・おやつにも重宝します。子どもたちも大好きです！試してみて下さい。