

ちょこっと

## マクロビオティック給食だよ

2017.12.名島保育園 松山秀子

何かと体調を崩しやすい季節こそ、野菜の力を借りて元気に過ごしたいですね。  
冬の体に効く、そんな豆知識をご紹介します(\*\_\*)

**冬にいたわりたい体の中・・・「腎臓・膀胱系」**

「腎・膀胱」は冬にもっとも活動する臓器といわれます。

腎臓や膀胱、前立腺、子宮、消化液の分泌のほか、血液やホルモンなどの  
体液のコントロールも担っています。

腎臓は冷えに弱い臓器なので、いたわってあげましょう★

水分や甘いものの摂りすぎを控え、体を温めてくれる食材を活用し、  
体を冷やさないように工夫しましょう。

**豆料理を毎日の献立に活用しましょう**

豆は腎臓の形に似ています。腎臓を元気にしてくれます。

大豆はイソフラボンが豊富に含まれていて、女性ホルモンを補い、内分泌の低下による  
老化現象を防いでくれる食材です。

★豆知識★

昔からお祝い事にはお赤飯を食べます。

臓器と似た形の食べ物はその臓器の食薬になると言われます。

冬にいたわりたい臓器腎臓の形に似ているのは豆です。

とくに小豆は利尿作用、むくみを取り除く作用が強いことが知られており、  
寒い冬至の日に小豆かぼちゃを食べるのも理にかなった食べ方ですね。

☆黒い食べ物がおすすりめです

黒豆・黒ゴマ・黒米・そば・海藻・ごぼう・キクラゲなど

黒い食材は「腎」を活性化してくれるミネラル分と内分泌を整えてくれる  
成分が多く含んでいます。

☆根菜をたっぷり食べましょう

冬野菜はエネルギーをでんぷんやオリゴ糖という形でパッケージして根っこに貯えます。

そのために冬野菜はエネルギーが詰まっています。体を温める効果が高いのです。

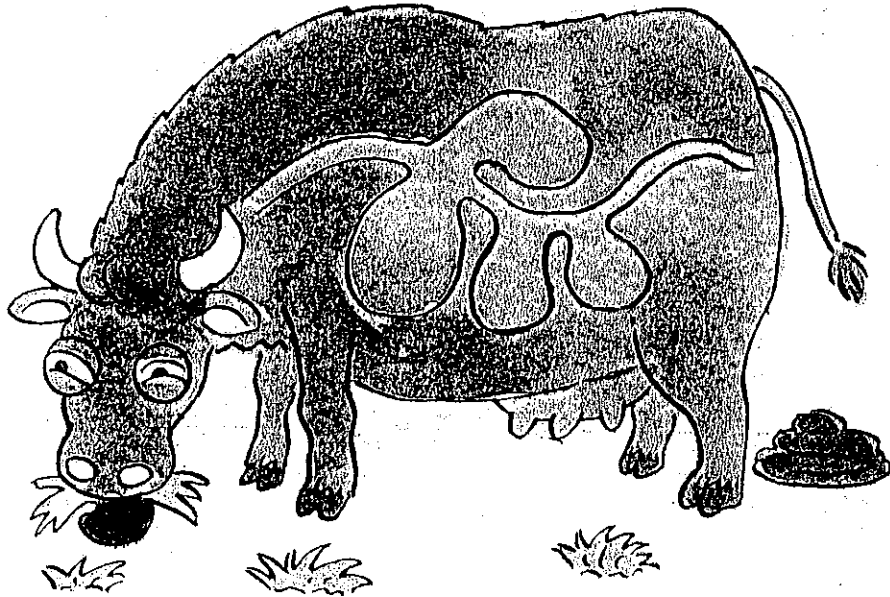
けんちん汁や筑前煮、根菜の煮物は食薬です。

海藻もおすすりめです♪

# 人間のからだは、たべものから

草だけたべて、牛はどうして  
あんなに大きくなるの？

牛や羊は胃袋が4つもあるのだ。  
草を食べるでしょ。牛の胃袋には、細菌や原生動物がいっぱいいる。  
それが、たべた草を分解する役目をする。それでたくさん増えた  
原生動物が、牛の動物性たんぱく源となる。  
そして牛が育つ。人間は、そううまくはいかないよ。  
草はたくさんあるから、牛は大きくなるのだ。



ほかの草食動物にも大きいものが多いでしょ。こういうことだ。  
たべものがたくさんある上に、肉食動物のように獲物をおいかけたり  
しないですむものね。

食物から栄養をとるからだのしくみ  
りっぱな経営の会社は健康だ。

