

給食だより 7月号

2018.07.02

7月に入りました。梅雨明けまで、じめじめした日が続きますね。
梅雨明けが待ち遠しいものです。

この時期は、疲れ、だるさ、むくみなど体への影響も大きいです。
そんな時は先月号でもお伝えした“梅干し”を食べることをオススメします♪



みなさん！！突然ですが、
蚊に刺されやすいですか??

夏は、外に出てキャンプや花火大会など野外でのイベントもたくさん！
でも、やっかいなのが…“蚊”に刺されること。。

よく耳にする、蚊に刺されやすい人の特徴☆★

- ①O型の人
- ②お酒を飲んだとき
- ③汗をかいた時



しかし！！それだけが理由ではないようです！！

蚊はこんな人がお♡ス♡キ♡

★蚊などの虫は陰性な血がスキ♡

陰性=静的、ドロドロな血、血流が悪い部分、薄まって甘いにおいが好きなよう。

★おいしいものを食べすぎている人の血がスキ♡

砂糖、ハチミツ、チョコレート、清涼飲料水、果物、アイスクリーム、乳製品などの極陰性食品をたくさん取り過ぎると動物性食品を食べた時と同じ状態の酸性過多の症状を引き起こします。すなわち、蚊が好む血になります。



虫が刺す場所で問題点がわかる！？

◎右側、足、下半身、お腹（陽性な部分）をよく刺されるとい方！！

動物性食品（肉、卵、魚、乳製品）の取り過ぎの可能性アリ！！

◎左側、頭、上半身、背中（陰性な部分）をよく刺されるとい方！！

↓
陰性食品（お酒、砂糖、お菓子、果物、アイスの取り過ぎの可能性アリ！！

少しでも蚊に刺されにくくするには、どうしたらイイ！？

全粒穀物、野菜、海藻、梅干しなどは、血液を強くしてくれます。

なんと！！ここでも梅干しが登場！！

ホント梅干して優れた食品なのですね♪

こんな経験ありませんか！？



寝ていて、耳元で“ぷ～ん”と跳び回る蚊！イライラしてしまいますよね。

でもこの瞬間体内の血液の流れが悪い部分がドロドロに。

一匹の蚊にイライラさせられることで他の蚊にも狙われる可能性が高くなります。

【想い】で血液の状態は瞬時に変わると言われています。

仮説ですが、ストレスやイライラがあると刺されやすいということもあるかも！？

蚊に刺された時の対処法

薬品を使わずかゆみを抑える効果があるのが“塩”です！！

刺されてすぐ塩をスリスリしておく、かゆみが収まりやすくなります。

掻きむしったり、傷があるとしみるので要注意！！

保育園では、虫よけスプレーを手作りしています。

無添加で安全ですが、揮発性なので効果が持続しないので、こまめに使用しています。

【虫よけスプレーの作り方】

◎材料◎

①無水エタノール 15ml

②エッセンシャルオイル（精油）25滴⇒保育園ではブレンドしています。

③精製水 135ml

◎作り方◎

①スプレー容器に①と②をよく混ぜ合わせ乳化させます。

②精製水を入れよく振ってできあがり♪

★使用している精油は虫が嫌うというシトノレラ、ユーカリ、レモン、ゼラニウムをブレンドしています。他にも虫が嫌う精油はありますが子どもの皮膚に刺激が少ないものを選んでいきます。

★また保育園では虫に刺されたら“智通”をとというものを塗っています。

“智通とは”…豆乳の中で16種類の乳酸菌を1年間発酵・熟成させて作り出したものです。患部に塗ったらかゆみが治まります。

事務室で、一本1050円で販売しています！お味噌汁に入れたり、飲み物に入れてもOK!