

給食だより 11月号

2020.11.2 名島保育園 村上

だんだんと寒くなり、風邪をひきやすい季節になってきました。なので、今回は「鼻」をテーマにあげようと思います。寒い冬を乗り切るために今から準備しておきましょう♪

～鼻がつまることが多いのは右側？左側？～

みなさんは、鼻がつまったとき、右側と左側どちらの方が多いですか？

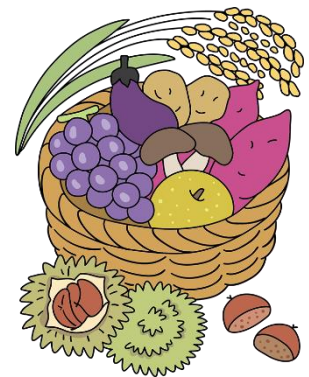
右側の鼻づまり・・・動物性食品

左側の鼻づまり・・・甘いもの

の食べ過ぎによって不燃物がたまった状態といわれています。

～子どもの鼻づまりの原因になりやすいもの～

- ①乳製品（バターを含む）
- ②菓子パン・焼き菓子類
- ③卵



これらの食品の食べ過ぎが原因となっていることが多いようです。減らしてみるだけでずいぶん違います。油やナッツの食べ過ぎも要注意です。大根、切り干し大根、れんこんは、鼻づまりに効く薬膳になるといわれています。

～乳製品はもともと乾燥地帯のもの～

乳製品は、日本の気候にはあまり合っていないので、体に負担がかかってしまいます。水毒がたまって、鼻や肺、気管支などが弱り、アレルギーや白血球が関連している様々な病気の原因になるといわれています。

～お手当～

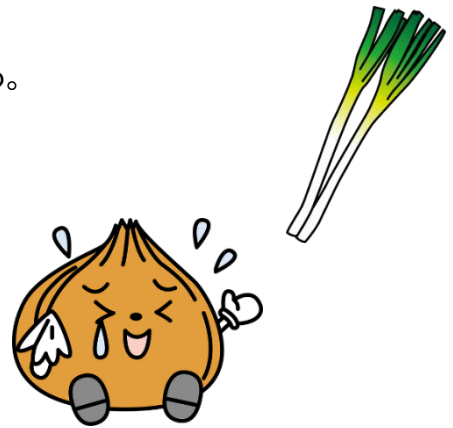
【鼻づまり】

- ねぎを切って広げて鼻の上のにのせ、上から蒸しタオルをのせる。
- ねぎまたは玉ねぎのみじん切りを鼻の穴につめる。
- 玉ねぎの絞り汁を脱脂綿に含ませて鼻の穴につめる。

特有の刺激成分で鼻づまりがスッキリ解消します！

【鼻水】

- あたたかい飲み物やねぎみそ湯を飲む。



ねぎみそ湯

みそ大さじ1を丸めて平らにし、オーブンで表面を焦がす程度に焼く。
それを乳鉢ですって、同量の刻みねぎを加え、熱湯200ccをそそいで
あつあつを飲む。

漢方薬では、鼻水、くしゃみ、鼻づまりなどのときに用いられる
小青竜湯（しょうせいりゅうとう）というものがあります！

【蓄膿症】

- 塩番茶で鼻の中を洗う。

塩番茶

熱い番茶150～200ccと自然塩1%を入れてさっと沸かす。

食べ物では、乳製品やじゃがいも、ひき肉をやめてみるだけで症状改善に
役立つそうです！