

# 給食だより 6月号

2022. 6.1 名島保育園 辻

最近蒸し暑い日が続いて、疲れやだるさ、むくみなどを感じる方も多いのではないのでしょうか。

湿気が与える影響は大きいです。まずは皮膚に、次に筋肉や関節に現れやすいといえます。体の中に入ると胃腸疾患、呼吸器系、泌尿器系に及ぶことが多く、精神面にも大きな影響を与えるそうです。

## ～むくみ予防に「豆」を食べよう！～

栄養価の高い豆は、体内の水の循環を促し、余分な水分を出してくれるはたらきがあります。大豆、小豆はもちろん、旬のそら豆、枝豆、豆腐や納豆などの加工品もいいです。



## ～甘いものはむくみの原因に！～

糖質には水を溜める性質があります。菓子パンを食事代わりに食べていたら、体にとんどん水を溜めてむくみの原因になります。

## ～食べ合わせに気をつけよう！～

特に脂っこいものと冷たいものの取り合わせがよくありません。例えば、天ぷらとアイスクリーム、うなぎとフルーツなどです。

消化器系の湿気は、お腹が張ったり、ガスが溜まったり、便がゆるくなったり、すっきりしない状態が続きます。ひどくなると頭痛や吐き気を伴うこともあるようです。

梅干しやお酢、柑橘系などクエン酸が多く、疲労回復に良い食べ物をとると良いです。

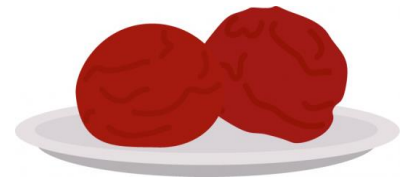
# 「梅はその日の難逃れ」

朝、梅を食べるとその日 1 日災難から逃れることができると言われてきました。梅に含まれるクエン酸は、疲労回復や殺菌効果があるので、昔から病気予防に使われてきました。

梅干しは、体の調子を整える作用があります。1 日のスタートに梅干しを食べて難を逃れましょう！

梅は大変強い殺菌力をもち、整腸作用があるので特効薬になります。昔から民間薬として重宝されてきました。

- 下痢、嘔吐、腹痛に良い
  - 頭痛にはこめかみに梅干しを貼ると良い
  - 乗り物酔いには梅干しをなめると良い
  - 関節リウマチには梅酒を患部に塗ると良い
- などの言い伝えがあります。



主成分は糖質とたんぱく質ですが、豊富なミネラル、ビタミンを含んでいます。青梅には青酸を含み有毒なので、一般的には梅干しなどに加工して食用にされます。梅干しにはクエン酸、リンゴ酸、コハク酸、酒石酸などが含まれ、疲労回復、便秘、解熱に有効です。

子どもたちにも薬のように副作用のない梅干しを食べてもらいたいです。お腹を強くしてあげると免疫力アップになることでしょう♪

～梅干しの効能まとめ～

抗菌・整腸・疲労回復・下痢・嘔吐・腹痛・食欲不振・便秘  
解熱・頭痛・食中毒・咳・止血・冷え性・乗り物酔い・リウマチ・駆虫