

ちょびっと

マクロビオティック給食だより



2023.7.1 名島保育園 松山秀子

7月になりました。梅雨はまだまだ明けそうもなく、蒸し暑い日が続いています。
血流も悪くなり、疲れや、だるさ、むくみなど体にも、影響が大きいことでしょう。
子供たちにも気をつけてあげましょう。

湿気が与える影響は大きく、まずは皮膚に、次に筋肉、関節現れやすいといえます。
体の中に入ると、胃腸疾患、次に呼吸器系、泌尿器系に及ぶことが多い。
そのほか精神面にも大きな影響を与えます。

★こんなこと気を付けてあげましょう★

◎冷房や扇風機で冷やしすぎない、特に汗をかいた後

何度も繰り返していると、ふくらはぎがこむら返りや関節痛を起こす原因になります。

◎食べ物の影響は大きい、特に脂っこいものと冷たいもののとりあわせがよくない。

たとえば、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、ガスがたまったり、便がゆるくなったり、すっきりしない状態。

ひどくなると頭痛や吐き気もとまいます。

ちょっと心がけてみてください。

今日のおかげさま

うめ



梅は大変強い抗菌力をもち、
整腸作用があるので、特効薬です。

効能

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

昔から民間薬として重宝されてきた。

下痢、嘔吐・腹痛に使用するほかに、頭痛にはこめかみに梅干しを貼る。

乗り物酔いには梅干しをなめるなどが、いい伝えられている。

関節リュウマチには梅酒を患部に塗るなどもある。

主成分はタンパク質と糖質ですが、豊富なミネラル、ビタミンを含んでいます。

青梅は青酸を含み有毒なので、一般には梅干しなどに加工して食用にされる。

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。子供たちにも薬のように副作用にない梅干しを毎日、少しずつ食べて、
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♪



身近な食材の知恵薬

梅（うめ）（旬6月～7月）

効能 下痢・疲労・滋養強壮・抗菌・防腐・消炎・
風邪・吐き気・頭痛・肩こり・水虫・歯痛・口臭

うめ（梅）の実には、水分・たんぱく質・糖分のほかに、ビタミン類やミネラル類、リンゴ酸やクエン酸など、多種類の成分が豊富に含まれています。

生の果実には有害物質が含まれていて生食はできませんが、

「梅干し」「梅酒」「梅ジュース」「梅サワー」などの加工品にする
ことで薬効を摂取することができます。

代表的な加工食品である**梅干し**には、酸味の源であるクエン酸が含まれていて、強力な抗菌作用があり、細菌性の下痢や腹痛に効果的です。

また、**疲れの原因**である乳酸を分解し、疲労を回復してくれます。

このほか、**梅干し**には抗菌作用や、防腐作用もあり、喉の炎症や傷の消毒効果もあります。

風邪には「梅干しの黒焼き」

吐き気・疲労回復には「梅醤番茶」

頭痛には「梅干しの貼り薬」

肩こりには「梅酢の温湿布」

水虫や歯痛には「梅肉エキス」 など効果的です。