

# 給食だより 12月号

2023.12.1 名島保育園 松山

冷たく乾燥した空気、インフルエンザやコロナ、乾燥肌、子供が熱を出す前、体調を崩す直前には、何らかのサイン、原因があるんです！！

くすりや病院に頼らなくても元気に過ごせるように、食の観点からお話します。

## ～ウイルスが好きな体にしないで！～

12月はクリスマス、イチゴ、生クリーム、卵、白砂糖たっぷりのケーキや、チキンなどなど。。。油もたっぷり食べ過ぎた結果、ウイルスが大喜びの血液になっちゃいます



- イチゴの旬は春、農薬がたっぷり。。。
- 白砂糖、果物の取りすぎは体が冷えます
- 卵たっぷり、ウイルスが増えちゃいます
- 生クリーム、腸が疲れて肌荒れ原因に。

楽しいクリスマス、お正月を迎えるために、気を付けて下さい！

## ～ウイルスに負けないために～

▷冬野菜でじっくり煮込んだポカポカ調理♪

- ★「大根料理の多い家庭は胃腸病なし」先人の知恵
- ★ 蓮根は気管支を強くしてくれます。子供が食べやすいようにすりおろして使うといいです♪
- ★ 胃腸を温めて、腸壁をバリアしてくれる本くず粉を使用するものおすすめです。
- ★ 玄米ご飯&具たくさんお味噌汁が基本のキ！

▷体に現れるサイン！

- 手足が冷たくなっていませんか？・・・フルーツや甘いお菓子食べ過ぎてませんか？
- 肌がカサカサしてませんか？・・・たんぱく質、脂肪、甘いもの、薬、小麦粉を取りすぎていると内臓が疲れて肌荒れ乾燥肌の原因になります。
- うんちは普通に出ていますか？・・・うんちは体調のバロメーター



今年も残すところ1か月ほどになりました。すくすく元気に成長していく子供たちと過ごせて幸せです♪

11月18日に岡部先生による講演会が行われました。

まだまだ蔓延しているコロナや今からの季節に流行りだすインフルエンザなどのウイルス対策と要望があった目のトラブルについてです。

### 「ウイルス対策」

ウイルスが流行していても罹る人、罹らない人がいます。その違いは血液の違いです。ウイルスに罹る人の血液は糖分が多くて甘い血液、ドロドロした血液(酸性)が特徴です。一方罹りにくい人はアルカリ性の血液が特徴です。

ウイルスが好む食品として精製された砂糖です。インフルエンザの培養菌は卵・牛乳・砂糖で作られています。身近な食品で卵・牛乳・砂糖の含まれるものは何があるでしょうか？

洋菓子、ケーキ、カステラなどを食べる頻度が増え、クリスマスを境にインフルエンザが流行る理由がその一つです。砂糖は体の芯から冷やしてしまうため、冬場に摂りすぎてしまうと手先が冷たく冷え性になりやすいです。体が冷えると血液の流れが悪く、つまずきやすかったり指先の動きが鈍くなったり、胃腸の働きが低下してしまいます。体を温めることが大切です。

ウイルスが嫌う食べ物は塩気です。特に梅干しは世界最強の抗生剤と言われ、梅酢を10倍に薄めるとうがい薬になり、水で二倍に薄めたスプレーは菌を殺してくれます。また、朝から味噌汁一杯飲むだけでも食欲が湧き、胃腸が活発に働きだします。塩気は天然の防腐剤になります。



### 「目のトラブル」

目の血流と視力にはそれぞれに関わる臓器があります。血流は肝臓・視力は腎臓です。また、ドライアイの症状には肝臓が関わっています。

肝臓とは、脂質代謝の働きをする場所、腎臓は血液生成や尿排泄を行う臓器です。

卵・動物性たんぱく質などの摂りすぎが原因で目の疲れがでます。良い肉ほど脂肪が多かったり、牛乳は高脂肪だったりするので摂れば摂るほど何らかの症状が出やすくなります。

またアレルギーを持つ人は小麦粉・牛乳の摂取を辞めると大体の人は治ると言われています。

外国産の小麦粉はたくさんの農薬が使われています。農薬は消化されないため、どんどん体内に蓄積され、がんの原因になります。また、朝食にパンを食べ続けると乳がんになりやすいと言われています。少し高いと感じますが外国産ではなく国産の地粉を選びましょう。

目が悪くなる原因には食事以外にも電磁波による影響もあります。

テレビや携帯等で動画を見せることに頼っていませんか？それは大人の都合です。発達発育が未熟な子どもにはブルーライトを常に見せていると過緊張や痙攣、頭痛や喘息を引き起こします。自然の光、太陽光を浴びることが必要で、外で遊ぶようにしてみましょう。外で遊ぶことが難しい方は天日干しされたものを食べることをお勧めします。紫外線を浴びることで骨の形成に必要なビタミンDが取れます。子どもの成長に欠かせないミネラルになるので外で遊んだり天日干しされたものを食べるようにしてみましょう。

食べてはいけないというわけではないので、国産、無農薬、無添加のものを選んだり、摂取頻度を少なくしてみたり食生活を工夫してみましょう(^▽^)

## ～冬にいたわりたい「腎臓・膀胱」～

腎臓・膀胱は寒さに弱い臓器、腎臓は成長発達、精神をつかさどっている大事な臓器です。腎臓は冷えに弱い臓器なのでいたわってあげましょう！！

## ～朝食は何を食べていますか？～

朝は忙しくてつい手軽なパン、牛乳、ヨーグルト、フルーツなどになりがちではありませんか？

小麦粉に含まれるグルテンは腸にへばりつき、栄養素の吸収を阻害してしまいます。肌がカサカサしていると感じている方、小麦粉製品をよく摂っていませんか？腸が荒れているかもしれません。また、冷え性の人にはパン好きな人が多いと言われています。

小麦粉製品を摂るときは、グルテンを分解してくれる発酵食品や野菜たっぷりのスープも一緒に摂ることを意識すると良いでしょう。

バナナなどの南国フルーツは体を冷やすので、これからの季節は控えた方が良いでしょう。また、フルーツに含まれる糖質は、血糖値を急激に上げやすいです。

元気に一日を過ごせるように、体に優しい朝食を心がけましょう♪

