ちょこっとマクロビオティック

給食だより　２月号

2024.2.1　名島保育園　松山

もうすぐ立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。
２月３日は節分です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまく行事は、春を迎える大切な節目になっています。今回は、節分にちなんでウイルスや細菌に負けないように免疫アップについてお伝えしたいと思います。

～免疫力について～

まだまだ、インフルエンザやコロナが流行しています。
どうして、かかりやすい子、かかりにくい子がいるのでしょう？
小さい間は色んな菌にさらされて、発熱したり咳や鼻水で、体の中に侵入した異物をだそうと戦い、菌と闘いながら免疫力を高めていきます。
だけどしょっちゅう体調が崩れるのはつらいですね…

体温が１度下がると

- 免疫力が３７％低下
- 基礎代謝が１２％低下
- 体内酵素５０％低下
- がん細胞は３５℃台の低体温でも増殖する

～体温を上げて免疫力を上げよう～

1 適度な運動を心がける

運動によって免疫細胞（NK 細胞）が活性化します。よく動き、歩くことを心がけましょう。

2 しっかりと睡眠、休養を取る

睡眠不足により免疫細胞（NK細胞、リンパ球、好中球など）の働きが落ちることが実験で証明されています。また、20分程度の昼寝によってメラトニンというホルモンが分泌され、活性酸素を除去し、免疫力が高まることがわかっています。

3 バランスの良い身体を温める食事を

野菜不足は、ビタミン、ミネラルや食物繊維不足を招きます。栄養のバランスがよく、身体を温める食事を取りましょう。甘いものや冷たいものは控えましょう。

●身体を温める野菜

にんじん、ゴボウなどの根菜類

ショウガや、長ネギ、玉ねぎなど

●身体を温める調理法

野菜は生サラダではなく、温野菜にするなど、加熱調理にすることで体がぽかぽかになり身体を温める料理になります。

免疫力のカギを握る腸の健康のため、発酵食品も積極的に取りましょう。

4 よく笑う

簡単なのに、とても難しいのが、日々、機嫌よく笑顔でいることです。最近の研究で、大いに笑うことで免疫細胞（NK細胞）が活発化することが分かっています

5 入浴で身体を温める

熱すぎない湯船に10分ほど浸かると体温が1℃上がります。

新月や満月の日に湯船に塩を入れて入浴するとデドックスされ、芯から身体がぽかぽか温まります。試してみてください！

参考：「体温を上げると健康になる」「「体を温める」と必ず病気は治る」など

　玄米に不足しがちな必須アミノ酸やビタミンB12がみそには多く含まれています。
玄米とみそ汁の組み合わせは理想的です。
昔、被爆した人がみそを常食して助かったという話があります。
これは血液の崩壊スピードより増血のスピードが速かったからにほかなりません。

　肉や魚などの毒消しの効果も期待できます。また、アルコールやたばこのやに、
ニコチンを分解する成分もあります。

　みそ汁は塩分が気になる方もいると思います。
しかし、自然塩で作られた無添加のみそであれば体の中に溜まらないので、
あまり気にしなくても大丈夫です。
野菜たっぷりのみそ汁にしてカリウムを多く摂ると、ナトリウムを排出してくれるので
より良いと思います。

〈みその効能〉
胃腸を整え消化を促進
血液循環をよくする
心臓・腎臓を助ける
下痢の改善
白髪を予防
美肌効果
酒毒・肉毒などの解毒