



給食だより 2月

2025.2.1 名島保育園

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。

～体温と免疫力の深い関係～

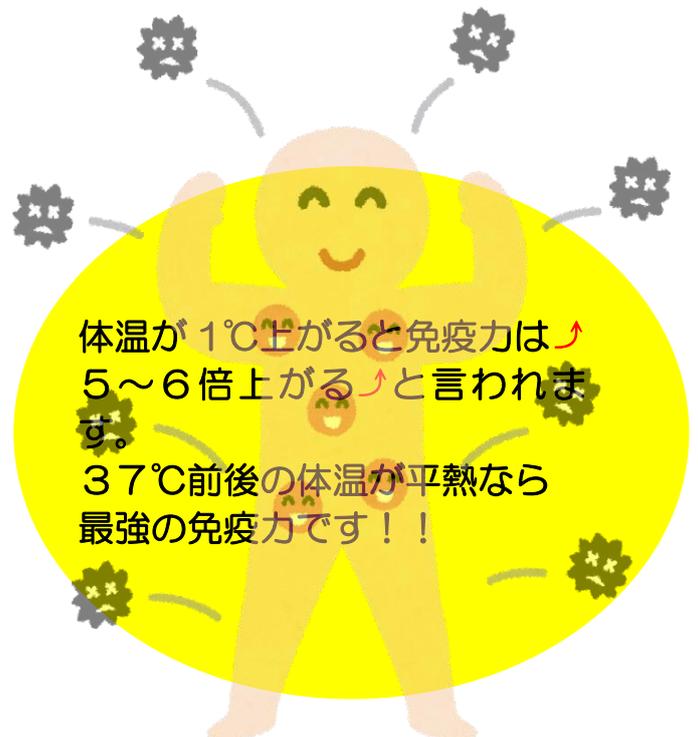
まだまだ、インフルエンザやコロナが流行しています。
どうして、かかりやすい子、かかりにくい子がいるのでしょうか？
小さい間は色々な菌にさらされて、発熱したり咳や鼻水で、体の中に侵入した異物をだそうと戦い、菌と闘いながら免疫力を高めていきます。ただどしどし体調が崩れるのはつらいですね…



平熱が高いとガン細胞をよせつけません💪

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 食事で身体を温める

●玄米を食べよう！

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。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

クッキング教室のお知らせ
2月22日(土) 13時～
桃の節句に使えるお料理
🌸 てまり寿司
🌸 さくら餅