

# 食育 メール

三 条 市

# 秋です！カラダに乾燥注意報



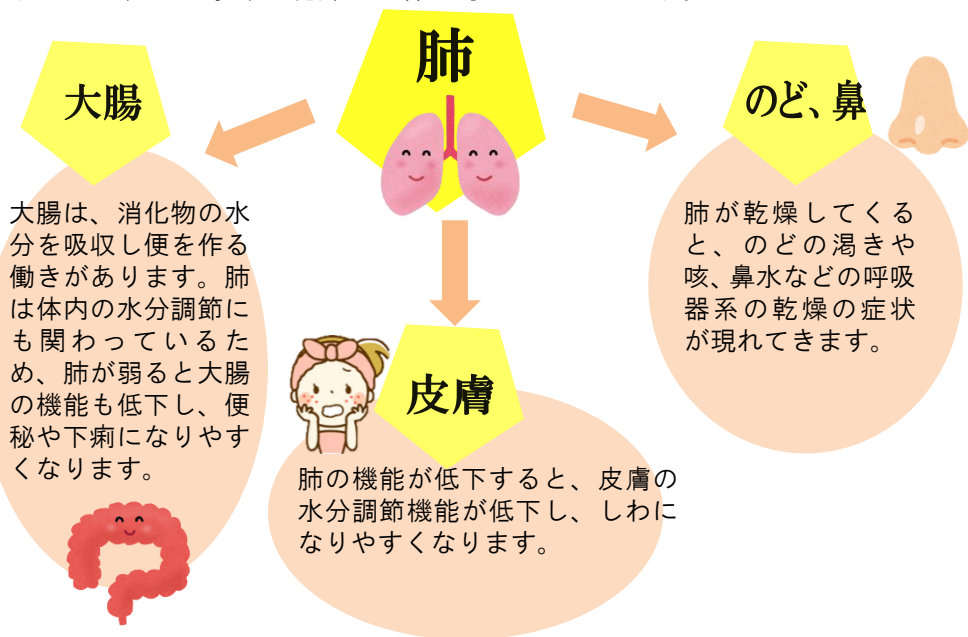
暑さも落ち着き、あっという間に秋らしい気候になりました。この時期は気温だけでなく、湿度もぐっと低くなるため、乾燥によるトラブルが気になります。

乾燥は肌だけでなく、目や口、鼻、のど、肺などの臓器にも影響します。ちょっとした工夫で、体全体にしっかり潤いを与え、秋を元気に過ごしましょう！



## カラダのどこが乾燥するの？

乾燥している秋の空気は、体の乾燥の原因になります。特に肺は、呼吸を通して唯一空気に触れる臓器です。肺は外気の影響を受けやすく、乾燥して肺の機能が低下してくると体の様々な部分に不調が現れます。肺を潤すことが、この季節の乾燥から体を守るポイントです。



## ポイント①

## 肺を潤す食材を食べよう

こまめな水分補給も大切ですが、毎日の食事の中で肺や体を潤す食材を積極的に食べましょう。

### 果物



酸味と自然な甘味に水分を含んだ果物は、肺を潤わせてくれる効果があります。乾燥で弱った肌を回復、修復してくれるビタミン類も豊富です。最盛期を迎える三条の果物を食べましょう。

こちらもチェックしてね→ [食育メール\(No.39\)](#)

### 一日分の果物の目安量

目安量は約 200g です。片手にのる量と覚えましょう。

梨は1/2個  
ぶどうは7~8粒くらいです。

### 白い食材



漢方では秋の五色は「白」とされており、白い食材は肺を潤すといわれています。例えば、大根や白菜、かぶやれんこん、ねぎやきのこ類などです。秋が旬の食材を食卓に取り入れると自然とこれらの食材をとることができますね。

### 旬の食材のチカラ

~私たちの体は、その土地と一体化する~

昔から伝わる「しんどふじ真土不二」の教えにあるように、その季節に採れた食材はその時期私たちの体に必要な栄養を与えてくれます。



# ポイント②

## 深呼吸を習慣に

いつでもどこでも気軽にできる深呼吸。ゆっくり深呼吸をすることで、呼吸器系が刺激され乾燥に負けない体を作ることができます。



### 免疫力アップ

深呼吸をすると体のすみずみまで大量の酸素を送り込むことができます。そのため、全身の細胞が活性化し、免疫力がアップするので風邪をひきにくくなります。

### 血行促進

深呼吸をすると肺や横隔膜、内臓が活発に働くので、全身の血流が良くなり、体の血行促進につながります。

## とり過ぎ注意な食べ物

毎日の食事は健康な体づくりの基本です。乾燥を悪化させやすい食べ物、飲み物を日常的にとり過ぎていないかチェックしてみましょう。

### ❑ 冷たい飲み物



冷たい食べ物ばかりとっていると、体の血行、代謝が悪くなってしまいます。温かい飲み物は気持ちもホッとさせてくれますよ。

### ❑ コーヒー



コーヒーに含まれるカフェインには体を冷やすす働きがあります。また、利尿効果があるので、体や肌も水分不足になりやすいです。

### ❑ 菓子、ケーキなどの甘いもの



砂糖のとり過ぎは体を冷やし、肌の代謝を阻害し、乾燥やくすみ、シワの原因になります。甘みが欲しいときには、体を温める黒砂糖やきび砂糖がおすすめ。

★こちらもチェックしてね★  
→ [食育メール\(No.122\)](#)

鼻からゆっくりと空気を限界まで吸いこんだら、口からゆっくりと空気を吐き切るようにしましょう。新鮮な空気でするため、限界まで空気を吐き切るのがポイントです。



Point!

## ～「お膳のかたち」で栄養満点◎～

体調を崩しやすい季節こそ主食・主菜・副菜が揃った「お膳のかたち」で食事をして元気に過ごしましょう。



## 旬の食材紹介 10月は“新米”

新米の時期がやってきました。今年も天気にも恵まれ、良質な新米が収穫されました。多くの方の労力と努力に感謝して、おいしい新米をさらにおいしく味わいたいですね。

新米をおいしくいただくポイントは、普段より水を減らして炊くこと。米1合に対して大さじ1杯程度の水を減らしましょう。例えば炊飯器で炊く場合、目盛まで水を入れて、そこから大さじで水をとると簡単です。



## 一編集後記一編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。日ごとに寒さが増してきました。今年の夏、ピッカピカのナスやピーマンを食卓に提供してくれていた家庭菜園も、そろそろお片付け。さみしくなったプランターに何か植えられるものはないかと、ホームセンターの種子コーナーに足を運びました。あれもこれも育ててみたい!と欲張りな気持ちになりながら、私がチョイスしたのはほろ苦い春の味覚「菜の花」。炒め物の彩りになるし、おひたしやからし和えは最高、汁物に入れても鮮やかで素敵。さらにお花まで楽しめちゃいます。まだ秋だというのに、もう春が待ち遠しいです!



### 食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

## まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	女性	血圧の高い方や治療中の方
8g未満	7g未満	6g未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp