

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

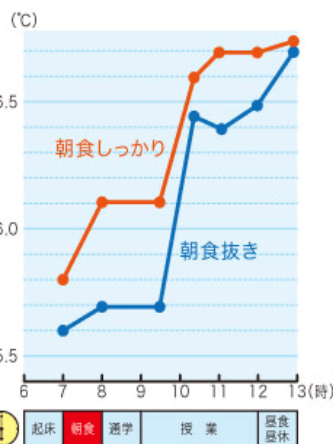
クリスマスもお正月も 元気な体で迎えよう

もうすぐ 2019 年も終わりです。クリスマスツリーを飾ったり、年末の大掃除をしったりと大忙しな家庭もあるのではないのでしょうか。みなさん寒さと疲れで体調を崩さないように気をつけましょう。今月の食育メールでは、年末年始を元気に過ごすための秘訣を紹介します。

なぜ冬は風邪を
ひきやすくなるの？

それには冬の
“寒さ”と“乾燥”が
大きく関わっています！！

朝食と体温の関係



体温を高めるためには
食事が大切！

食事をとると代謝が上がり、体温も上昇します。特に朝ごはんは、午前中の体温に大きく関わります。朝からバランスよく食事をとることが大切です。

出典：鈴木正成 食の科学 No.157

寒さの影響

①気温が低くなる。

②体が冷え、体温が下がる。

体温が1度下がる
と免疫力は約30%
低下します！

③免疫力が下がり、
菌・ウイルスが侵入
しやすくなる。

④風邪をひきやすくなる。

免疫力が下ると風邪以外にも影響が！

- 肌が荒れる。
- アレルギー症状が出やすくなる。
- 下痢・便秘が起こる。
- 疲れやすくなる。 など

今すぐできる！免疫力をあげるには

★運動をする

★発酵食品を食べる



体内の免疫細胞の約6～7割が腸内に！発酵食品を食べる機会が少ない家庭は食卓にプラスしてみては？もちろん「お膳のかたち」を忘れずに、バランスよく食べましょう！

歩く頻度を増やそう！
ストレッチも効果的！

筋肉量が増えると体温も上がります。大切なのは運動量よりも「毎日続ける」こと！

★たくさん笑う

良く笑うと免疫力が上がるだけでなく、ストレスの原因となるホルモンを減少させたり、認知症の進行を遅らせたりする効果が期待できます。

体調管理のために、自分の平熱を知ろう！

みなさん、自分の平熱を知っていますか？
では、何℃から発熱だと思いますか？

実は、日本人の体温の平均値は 36.6℃から 37.2℃の間と言われています。37℃を超えたら熱がある！と思ってしまいがちですが、平熱が 37℃を超えている人も多いです。自分の平熱を知っておくと、発熱の判断がしやすいですね。

★平熱を調べよう★

起床時、午前、午後、夜の計 4 回体温を測ります。起床時は体温が低く、その後上がっていくため時間別の平熱を知っておく。複数日測っておくと良いです。また食後すぐは体温が上がるため、食前や食間に検温します。

【参考】日本人の体温分布(文献：田坂定考 日新医学)、テルモ体温研究所 HP

乾燥の影響



湿度の高い状況では、ウイルスはすぐに地面に落下しますが、湿度が40%以下になるとウイルス内の水分が蒸発して軽くなります。

→約30分間空気中に漂う。

1回の咳で10万個、
1回のくしゃみで100万個の
ウイルスが空気中に！



乾燥により、のど・鼻の粘膜は
ひび割れた状態になり、
身体の防御機能が低下します。

空気中に漂っている多くのウイルスが、乾燥により傷ついた粘膜から体内に侵入してしまいます。



【今すぐできる乾燥予防】

- ①加湿器をつける、ない場合は濡れタオルや洗濯物を部屋干しする。
- ②こまめに水分補給をする。30分ごとにコップ半分程度がおすすめ。
- ③マスクを付ける。 など

風邪をひいてしまったときには…風邪撃退スープで身体ぽかぽか！

【材料】(2人分)

水	300ml
コンソメ	固形1個(小さじ2)
玉ねぎ	1/2個
すりおろししょうが	大さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
たまご	1個
塩こしょう	適量

【作り方】

- ①玉ねぎは繊維を切るようにスライスする。
→繊維を切ることでうま味・甘味がアップ！
- ②鍋に卵以外の材料を入れ、よく混ぜ加熱する。
- ③玉ねぎが柔らかくなったら、溶き卵を入れて軽く混ぜ、火を止める。塩こしょうで味を調えたら完成！



○しょうが

様々な漢方薬にも使われる。
血行促進作用と殺菌作用を持つ
ため、体を温め免疫力を向上させ
る、のどの痛みを軽減させるとい
った効能がある。

味付けはコンソメ以外にも
・みそ
・しょうゆ+みりん
・中華だし
など、アレンジ可能！

○たまご

「完全栄養食品」と呼ばれ、
ビタミンCと食物繊維以外の
ほとんどの栄養素を含む。
体に必要なアミノ酸を豊富に
含み、脂質が少ないので胃への
負担も少なく、消化しやすい。

食材のはたらき

○たまねぎ

硫化アリルという成分が
発汗、解熱作用をもつ。また、
疲労回復や食欲増進効果もある。
硫化アリルは熱に弱いので生で
食べるのが良いが、切ってからし
ばらく空気にあてることで熱にも
強くなる。

○にんにく

エネルギー代謝を促進させ、
疲労回復や免疫力を向上させる。
また、抗菌・殺菌作用が強く、
症状の悪化を防ぐ働きがある。

のどの保湿にはこんな食べ物が効く！



※はちみつは1歳未満のお子様には与えないでください。

旬の食材紹介

12月は“ル レクチエ”

今年も新潟の冬の果物代表格、洋梨“ル レクチエ”の季節がやってきました。三条のル レクチエの多くは大島地区で作られ、今食べ頃を迎えています。

ル レクチエは、豊かな芳香と滑らかな舌触りが特徴の洋梨で、果肉に含まれる豊富なカリウムは、高血圧予防に効果があり、食物繊維も豊富です。糖度が15~18度と高く、果糖やブドウ糖を多く含んでいるので、脳や身体の働きをサポートしてくれます。御歳暮としても人気のル レクチエを、是非ご家庭でも味わってみてください。



一編集後記 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紹介します。

色々な場所でクリスマスソングが聞こえるようになり、今年もう終わるなあと実感する日々です。クリスマスの夜は何を食べようかと考えていますが、週の真ん中ということもあり今年は作らず購入しようと思っています。とは言っても、フライドチキンは予約しそびれたので近所のスーパーの惣菜になりそうです。こういったイベントは外食や中食を楽しむ良い機会なので、夜はのんびりしたいと思います。

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 8g 未満	女性 7g 未満	血圧の高い方や 治療中の方 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