



食育だより

楽しかった夏休みも終わり、なかなかいつもの生活リズムに慣れるまで時間がかかる子どもたち！
10月の運動会に向けた練習も日々続く中、体力をつけるためにも栄養価の高い食材と、病気に負けない身体を作るために免疫力をアップさせるように免疫力を高める食品(食材)を多く食べましょう。

免疫力アップに役立つ食品(食材)

① 発酵食品 (味噌・納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルト等々)

昔から発酵食品は長寿のもととして世界各国で食べられています。
発酵を促す善玉菌の作用が腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。



② 緑黄色野菜

各種ビタミンやカロテン・リコピン・アスパラギン酸といった栄養素を多く含んでおりそれぞれの季節(旬の野菜)を積極的に食べると身体にやさしい。



③ 昆布・ひじき・わかめ・きのこ類

アルギン酸という植物繊維を多く含み、また多くのミネラルや特にマグネシウムや亜鉛を多く含んでいるため理想的な免疫力アップ食材です。



④ 煮干しや干しエビなど丸ごと食べることができる小魚

小魚などの小さなものは、身体全部を食べるため食品としては全ての栄養素を含んだまま摂取できます。

⑤ 胚芽米(5分つきから7分つき米でもOK)

白米なら麦を混ぜてもOK！



知ってますか？「ベジブロス」って……野菜だしのこと！

料理をする際に出るくず野菜(皮付き)を弱火で煮込んだスープを「ベジブロス」といいます。
この野菜スープには、自然免疫力を高める成分とその効果があります。

- 1) **フィトケミカル**という(第7の栄養素と言われる)栄養素が豊富に含まれる。
フィトケミカルとは…野菜が紫外線から身を守るための色の成分や害虫などの外敵から身を守るための苦み成分や香りのことです。
- 2) フィトケミカルの代表的な物に(ポリフェノール・リコピン・ベータカロテン・アントシアニン・ケラチン・アリシン・クロロフィル・フラボノイドなど1万種類以上あると言われています。
- 3) その効果…(①免疫力アップ ②老化防止 ③美肌効果)
- 4) 「ベジブロス」は、加熱しても栄養素「フィトケミカル」の損失が少なく、しかも吸収率が非常に良い点です。
- 5) 「ベジブロス」を飲んだ後に血液検査をすると、飲む前に比べて抗酸化力が非常にアップしていることが報告されています。
* 免疫力アップで老化防止にも繋がるという嬉しい食べ物「ベジブロス」です。

☆ 活性酸素によって細胞が酸化してしまう私たちの体は絶えず活性酸素が作られ、これが蓄積されると老化を早め、がん細胞が増殖したり、動脈硬化を引き起こすなど、さまざまな疾患の原因になっており、その活性酸素の働きを阻止する物質が抗酸化物質です。

◎ 野菜くずスープ「ベジブロス」の作り方

- ☆ ・野菜くず 両手一杯(野菜は何でもOK)
- ・水 1.3ℓ
- ・酒 小さじ 1
(臭み消しのため)

