いただきます。

R2.12
Vol.26

今年も残すところあと１ヶ月、2020 年ラストスパートです。

はじめまして！！
11 月より、横浜市多機能型拠点こまちに赴任いたしました。
管理栄養士　山田恵子（やまだ　けいこ）です。

保健センターでの乳幼児栄養相談・高齢者介護施設での
栄養管理・こども食堂を開催してまいりました。
食べることは、口からだけでなく嗅覚・触覚・視覚・味覚・
聴覚の五感をすべて使って感じることだと考えています。

【プロフィール】
出身：生まれも育ちも横浜（4 代続くはまっこです。）
趣味：読書・音楽鑑賞（クラシックから民族音楽まで）
楽器の演奏（二胡　初級です。）
街歩き（旧跡を歩いて探すのが好きです。）
料理（季節の果物でジャム作り・燻製など）
ご利用の皆様やご家族様と共に健康にかかわる食べることを
学び発信していきます。
よろしくお願いいたします。

食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。
楽しみながら、考えてみてくださいね！
特徴は・・冬が旬の魚のため「魚」へんに「冬」
正確には、旬は秋から冬です。
ヒント・お正月のおせち料理の中にも入ります。
答えは、このいただきます　の中にあります。

鮗

～スギ花粉症最前線～

スギの花芽は前年の夏にでき、気温の上昇とともに花粉の飛散を始めます。
しかし、敏感な人は 11 月から 12 月頃に、休眠することなく雄花が咲く”狂い咲き“によるスギ花粉の影響がある年も・・・。
花粉対策は早めに行うと、症状の軽減につながるそうです。
鼻水がたくさんでる・目が腫れるまえの、くしゃみが出る状態で、お薬を飲む・受診することをお勧めします。

食べ物では、インフルエンザ・コロナウイルス予防と同様に身体の免疫力をつけることが重要です。
そのためには・・
規則正しい食生活（食べすぎ・飲みすぎは避ける）
腹八分目（たくさん食べると長い時間消化吸収を行うため腸が疲れます。）
よく噛んで腸が消化吸収しやすいように助ける。
便秘は、腸の動きが悪くなりなかなか栄養豊富な食べ物が吸収できなくなります。
主食（ご飯・パン・麺など）主菜（魚・肉等）副菜（野菜など）が揃った食事にすれば偏りません。
冬でも、水分摂取はこまめに行いましょう。
腸にとっていい状況かを確認するには、排便の確認をしましょう。水分不足はころころの便。腸が元気な便は、バナナ状の柔らかさです。
腸の中も新たな気持ちで、新年を迎えたいですね。

答え：このしろ