

新年度が始まりました。桜が美しく、新緑鮮やかな、さわやかな季節にパワーチャージして元気に過ごしましょう!!  
そしてコロナに負けない体づくりをしていきましょう。  
食事に関して、ご意見・ご質問等ございましたら、管理栄養士や各ユニットの食事サービス委員にお尋ねください。

# コロナに負けない体づくり! 免疫力UP!

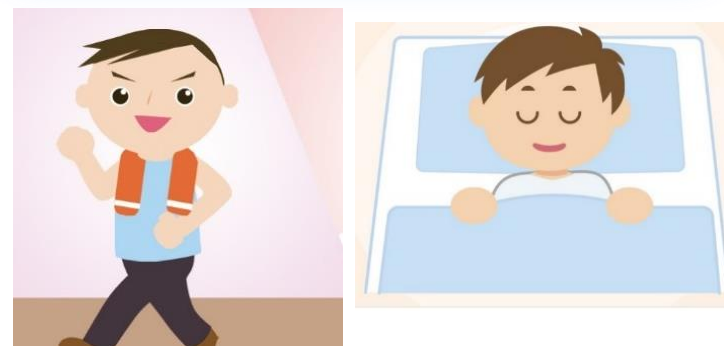
なかなか終息の気配がない新型コロナウイルス。  
自らの免疫力を上げるための方法を3つご紹介します。

## 1. 運動と睡眠    2. 笑う    3. 腸内環境を整える



### 1. 運動と睡眠

免疫細胞はストレスや睡眠不足に弱いので、活性化させるためにも、少し汗をかくくらいの運動が効果的です。そしてしっかり眠ることで心身の緊張状態が解き放たれて、リラックスできます。心身ともスッキリし、免疫細胞が活発化します。



### 2. 笑う

免疫力をあげるための簡単な方法として“よく笑う”ことがあります。笑うと副交感神経が優位になり、身体がリラックスし、ストレス解消にも役立ちます。作り笑いでも効果があります!笑顔で過ごしましょう。



### 3. 腸内環境を整える

腸内環境を整えて、免疫細胞を活性化しよう!

腸内には体全体の7割の免疫細胞が存在しています。免疫力を高める食材としては、ヨーグルト、納豆などの発酵食品、体を温める効果のある生姜、殺菌作用があるといわれるカテキンを含む緑茶などがあります。どれも身近な食材ですね。これから“新茶”が出回る季節です。日本には静岡(静岡茶)、京都(宇治茶)、福岡(八女茶)、鹿児島(知覧茶)など各地に美味しいお茶の産地があります。時には少し贅沢に、美味しい新茶で心も体もリフレッシュしてはいかがでしょうか。



ところで……。神戸垂水ちどりで働く外国人スタッフの母国では、どんな食べ物が体に良いのか聞いてみました。

- インドネシアでは生姜ドリンクを飲むそうです。日本にも生姜湯がありますが、インドネシアの生姜はとても辛く、日本の生姜よりも小ぶりです。それを炒めて、潰して、煮て味付けをして飲まれています。
- フィリピンでは粥を食べるそうです。数種類あり、
  - ・“Lugaw (ルーガウ)”：鶏だしベースで生姜、ナンプラー、ブラックペッパーで味付けし、フライドガーリックやゆで卵などがのっているそうです。
  - ・“Arroz Caldo (アルスカルド)”：生姜をたっぷり使い、具は鶏肉。
  - ・“Goto (ゴト)”：アルスカルドの牛肉バージョン。



これらが代表的なものです。日本の粥とは違い、具たくさんで、食べ応えがありそうです。

“生姜”は体を元気にする食材として、広く使われていることがわかりますね。春は野菜も果物も美味しい季節です。食べて、運動して、しっかり睡眠!そして笑い、いい季節を楽しみましょう。

### 今後の行事食の予定

- 4月8日 行楽弁当(お花見)
- 5月5日 端午の節句(桜えびの炊き込みご飯、かつおのたたき 他)
- 6月 某日 懐かしの洋食

♪お楽しみください♪