



サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -

2020.3月号

免疫力

今年は、コロナウイルスが世界中で流行してしまい大変な年となりましたね。マスクの需要が高まった事で、どのお店もマスクが売り切れてしまい、中にはインターネット上で何十万円と言う高値でマスクが売買されていたようです。売る方も売る方なら買う方も買う方ですね。テレビや新聞などでも予防策などをやっていましたが、やはり一番効果が高いのは、菌が体に入らない強い体を作る事ではないかと思えます。とは言っても急に体は強くなりませんので、日々の生活の中で少しずつ時間をかけて、いつの間にか強い体を手に入れられる方法を今回お伝えしたいと思います。レジオネラ菌にかかって大事になったり、ドブに落ちて足の指4本折った私が言うのもなんですが



免疫力を高める5つの食品



1. 主食は白米よりも胚芽米や玄米

白米はおいしいけれど、ほとんどがでんぷん質。タンパク質、ビタミン、ミネラルを多く含んだ玄米が理想ですが、胚芽米(5分つきから7分つき米)でもいいです。白米なら麦を混ぜて食べる。また最近では粟やヒエ、ソバなどのいわゆる雑穀のよさが見直されています。

2. 良質な食物繊維、海草とキノコ類

昆布、ひじき、わかめなどはアルギン酸という植物繊維を多く含んでいるほか、多くのミネラル、特にマグネシウムや亜鉛を含んでいる理想的な免疫力アップ食品です。しいたけ、しめじ、なめこ、まいたけなどのきのこ類も植物繊維やビタミンDなどを多く含む低カロリーの健康食品です。

3. 丸ごと食べる、煮干しや干しエビなどの小魚

肉などの動物性食品は身体の一部を食べます。それに比べ、小魚などの小さなものは身体全部をいちどに食べられるので食品としては全ての栄養素を含むこうした小魚がおすすめです。

4. 味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品

発酵食品はその土地、その場所にいる微生物の作用で新たな風味を得た食品。こうした微生物や酵素は人間の健康にも寄与する食品を作ってくれています。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て、発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活発にして免疫力を高めてくれます。

5. 定番の緑黄色野菜

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野菜のパワーは1年を通じて身体にやさしく、全ての野菜を摂取できるわけではないので、できるだけ緑黄色、それも旬の野菜を時期に合わせて食べ、料理だけでなく、ジュースにして摂取するのもひとつの工夫です。

吊るし雛

二宮町の古民家で毎年「吊るし雛」が展示されます。明治20年ごろに建築された風情ある古民家に1万個を超えるひなのつるし飾りや7段飾りが並びます。「災いや病気が去る」という意味が込められた猿、金魚や七宝鞠、俵ねすみ、梅、這い子人形など沢山の布細工が飾られます。



吾妻山の菜の花

2月後半くらいになると、菜の花が綺麗に咲き始めます。二宮町の吾妻山の頂上はちょっとした公園になっていて、この時期になると菜の花畑が綺麗に咲くので沢山の人が見学に来るんですよ。その人気の理由は、富士山の景色もとても綺麗で富士山と菜の花のコラボレーションが魅力です。駅からも歩ける距離なので、是非一度登ってみてはいかがでしょうか。



3月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

1日……	6日……
7日……	7日……
15日……	21日……
22日……	27日……

見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
×	要相談	○	要相談	×

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00
 ・1日型：9:00～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **0465-46-9595**
 ファックス **0465-46-9596**



CAVATY

サバティ 秦野中井店

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

介護保険事業所番号
1471400851

〒259-0151

神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3

<https://www.cavaty.jp/>

