

みんなのて通信 vol.14



(多世代交流ひろば みんなのて) — R2・5発行 —

E-Mail somebodyshands@gmail.com (みんなのて 事務局)

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/> (みんなのて)

【 感染症に対して有効とされる、免疫力アップのためのからだづくりについて 】

(鶴巻温泉病院 栄養サポート室 室長 高崎美幸)

新型コロナウイルス感染患者数が急激に増え、日本初の「緊急事態宣言」が発令されました。緊急事態宣言後には、SNSを中心にいわゆるデマが拡散し、健康食品や特定の食品でも、あたかも新型コロナウイルスに効くかのような宣伝文句で商品を販売する業者が現れ、消費者庁が注意を呼び掛けています。

宣伝文句をうのみにして、高額商品の購入や食べ物のデマ情報に惑わされないで下さい。本当かな？と思うことがあったら、鶴巻にお住まいの皆さんのそばには管理栄養士がおりますので、是非確認してください。現在鶴巻温泉病院とご縁のない方は、「みんなのて」のスタッフの方にお伝え頂ければ、調べて必ずお返事します。

今の時点で間違いなく皆さんにお伝えできることは、「栄養状態は、ウイルスと戦うための土台になる」ということです。どんなに最先端の医療技術や医療機器を駆使して治療しても、「土台」となる身体が弱っている場合は、良好な経過は望めません。

各国の臨床栄養代謝学会からの栄養提言では、まず「栄養状態を評価すること」で、その人に適した食事や栄養の摂り方を判断するところからスタートです。栄養の過不足があれば、専門家(管理栄養士など)に相談して無理のない方法で改善していけると良いですね。

今回は、大きな栄養の問題がない皆様に対して、免疫力をアップするポイントをお伝えしたいと思います。

1.腸を元気にする。

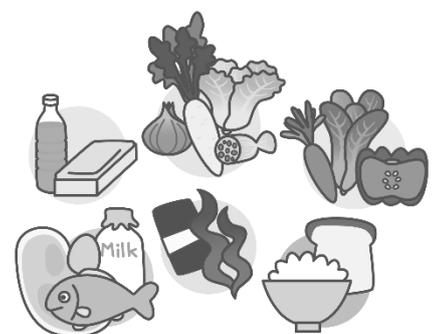
- ①悪玉菌が増えないように、冷え、過度のストレス、睡眠不足、脂肪の多い食事とならないように気を付ける。
- ②善玉菌を増やす、水溶性食物繊維(オクラや海藻類、モロヘイヤ、こんにやくなどのぬるぬる食品がお勧め)、ビフィズス菌・乳酸菌(ヨーグルトなど)、オリゴ糖(乳果オリゴ糖)を摂取する。

2.免疫細胞の主成分となる良質たんぱく質をしっかり摂る。

- ①肉・魚・卵
- ②豆類・大豆製品
- ③牛乳・乳製品

3.免疫細胞を傷つける「活性酸素」を取り除く効果の高い「抗酸化食品」を積極的に摂る。

- ①ミネラル(銅・亜鉛・セレン)
- ②ビタミン(ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、β-カロテン)
- ③ファイトケミカル(ポリフェノール、有機硫黄化合物、テルペノイド、βグルカン、サポニン、カプサイシン、ギンゲロールなど)



次に、免疫力をアップする食事を具体的に考えてみましょう。

薬と違って、食品には様々な栄養素が含まれていますので、単一の食品のみで免疫力がアップすることはあまり期待できません。一般に免疫力を高める効果が高いと言われているきのこ類は、食物繊維・ビタミン・ミネラル・βグルカンが多く含まれ、免疫力をアップする栄養素の宝庫でもあります。

また、発酵食品（ヨーグルト・納豆・味噌・しょうゆ・ぬか漬けなど）は、プロバイオティクス（腸内細菌叢に有益な作用をもたらす生きて微生物を含む食品＝善玉菌を補う）の代表格ですが、生きたまま腸に届かない死骸でも、プレバイオティクス（善玉菌のえさになる＝善玉菌を育てる）としての役割を果たすことが知られています。

1. プロバイオティクス食品：①納豆（納豆菌）、②ヨーグルト（ビフィズス菌）、③甘酒・塩麴（麴菌）、④ぬか漬け（酪酸菌）、⑤キムチ・味噌・チーズ・乳酸菌飲料・発酵バター（乳酸菌）
2. プレバイオティクス食品：①水溶性食物繊維（海藻類・ねばねば食品・こんにゃく・大麦・柑橘類など）、②オリゴ糖（玉ねぎ・バナナ・はちみつ・にんにく・大豆製品・市販オリゴ糖など）、③レジスタントスターチ（冷えた炭水化物：おにぎり・ポテトサラダ・餡入り和菓子、未精製穀物：玄米・ライ麦など）、④糖アルコール（きのこ・アボガト・プルーン・ワイン・希少糖・エリスリトール・キシリトール・パラチノースなど）
3. シンバイオティクス：より効果的な摂取方法として、プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせるシンバイオティクスがあります。プロバイオとプレバイオの相乗効果を得ることが出来ます。市販食品だと、ヤクルトW（ヤクルト）、おなか活き活きビフィズス菌（クリニコ）、チカラたかめる乳酸菌（pigeon）、G-Fine（アイドゥ）、ラブレクリン（フィブロ製薬）などです。ご自宅では食事のメニューで実現できます。

例えば・・・

① バナナヨーグルトはちみつがけ

ヨーグルト（プロバイオティクス：ビフィズス菌入り）にはちみつ（プレバイオティクス：オリゴ糖）・バナナ（プレバイオティクス：オリゴ糖、白血球活性化）

② なめことわかめと豆腐の味噌汁

味噌（プロバイオティクス）＋わかめ（プレバイオティクス：水溶性食物繊維）＋なめこ（プレバイオティクス：水溶性食物繊維）＋豆腐（良質たんぱく質）

③ 納豆巻き

納豆（プロバイオティクス）＋のり（プレバイオティクス：水溶性食物繊維）＋冷えたごはん（プレバイオティクス：レジスタントスターチ）

*このように、免疫力を高めるには、特定の食材にこだわるよりは、良いとこどりの組み合わせで、美味しくバランスよく摂取するのがお勧めです。外出自粛で身体を動かしていないと、ストレスがたまったり、フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉減少症）などの危険もあり、免疫力も下がってしまいます。

⊗よく食べ、よく動き、よく笑う！！で、免疫力が自然と身に付きます。

*「コロナと闘う管理栄養士の食事公開」のブログで、バランス&免疫力向上を考えた食事を毎日公開しています。アクセスしてご活用頂ければ嬉しいです。

→ <https://eiyoushokuji.blogspot.com/?m=1>



E-Mail little-hands@outlook.jp (ちっちゃんて 事務局)

HP [https:// www.minnanote-tsurumaki.com/chicchanate](https://www.minnanote-tsurumaki.com/chicchanate) (ちっちゃんて)

自粛延長の中、皆さん元気でお過ごしでしょうか？サロンがお休みとなった今は知り合いに会うことも新鮮な感じがしますね。「あ～会いたかった！」とか「元気にしてたあ～？毎日何やって過ごしてる？」などなど…。本当なら一杯おしゃべりしたいのに今は簡単な近況報告でストップ！でも大切な命を守るため、一緒に頑張りましょうね。

ちっちゃんて では、細やかながら「ほっ」とできるような寄り道作戦でお手伝いをさせていただきます。お散歩や買い物ついでに「ちょっとだけ（笑）覗いてみてください。」

また、子育てに悩んだりする時にも馴染みの顔を見に来てくださいね。いつでも一緒に考えていきましょう。そして、この状況を乗り越えましょうね！



身近なものであそぼう！



<好奇心の旺盛な時期に> 段ボールで遊ぼう

- 大きさの違う穴を3か所くらいあけます。
- 感触の違うものを入れるとおもしろいです。
- 穴の大きさによって入ったり、入らなかったりするの楽しいです。
- 年齢が大きい子には何が入っているかクイズにしても良いですね。

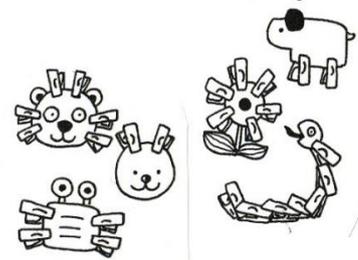


<動くものに興味のある時期に> ペットボトルで遊ぼう

- 同じ形のペットボトルを半分くらいに切ります。(手を切らないように注意！)
- それらを重ねビニールテープで留めます。マスキングテープを使いたいときはビニールテープの上から貼ってください。
- ホイルなどを丸めたもの入れたらひっくり返し落ちてくるのを楽しめます。
(ペットボトルに入れるものをお子さんがのみ込まないように注意してください)

<指先が使えるようになった時期に> 洗濯ばさみで遊ぼう

- 厚紙や段ボールに絵を描いたものを洗濯ばさみでとめていきます。
- 指の力がついてきたら洗濯ばさみ同士を挟んでブロックのように組み合わせると飛行機やおうちなども作れますよ。
(ただし指はさみに注意！)



手洗い・うがいをお子さんに教えながらその大切さも伝えてあげると、成長に伴い自分を守る意識も育っていきます。幼い頃から身につけていきたいですね。

また、暑い日が増えてきたので水分補給も忘れずに…

ちっちゃなて スケジュール

※ サロンが再開された場合のスケジュールです。

【6月】

月	火	水	木	金	土	日
1 ◎	2	3 ◎	4	5 ◎	6	7
8 ◎	9	10 ◎	11	12 ◎	13	14
15 ◎	16	17 ◎	18	19 ◎	20	21
22 (ミニミニ講座) ◎	23	24 ◎	25 (交流の日)	26 ◎	27	28
29 ◎	30					

【7月】

月	火	水	木	金	土	日
		1 ◎	2	3 ◎	4	5
6 ◎	7	8 ◎	9	10 ◎	11	12
13 ◎	14	15 ◎	16	17 ◎	18	19
20 (ミニミニ講座) ◎	21	22 ◎	23	24	25	26
27 ◎	28	29 ◎	30 (交流の日)	31 ◎		

【プログラムのご案内】

- 6月 パクパク人形（工作）
- 7月 たなばた飾り（工作）

【ミニミニ講座のご案内】

- 6月 咀嚼（そしゃく）
- 7月 皮膚トラブル



E-Mail large-hands@outlook.jp (おっきなて 事務局)

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/okkinate> (おっきなて)



「4月からおっきなてが変わります」、と。

そのようなお知らせをさせていただいてから、早3ヶ月。・・なのに、まだ新生「おっきなて」は一度も開かれておりません。残念！！

そして、また。緊急事態宣言の延長により、ステイホーム週間ならぬ、ステイホーム月間となってしまいました。

いつ再開できるのか、まだ見当すらつきませんが、いつでもサロンが開けるよう、準備だけは続けていますので、再開しまたらせびまた遊びにいらしてください。



おっきなてカフェって??

この4月からのプログラムでよく見かける「おっきなてカフェ」。

去年はそんなプログラムはなかったので「いったい、なに!？」と思われる方も多いかと思います。

おっきなてカフェとは、お茶を飲みながらみんなで話し合い、どんなふうに過ごすか決める、利用者さんが主体となる時間。

「来週は何をする？」
「こんなことをやってみたい!!」



意見交換に始まり、計画、実行まで。その過程すべてを、みんなでワイワイ楽しみましょう。

~サロンでこんなことをしたかったよ~

学校ごっこ

朝は朝礼に始まり、午前中は国語・算数などの脳トレ。小学生用の読み書き計算ドリルをやってみたり、みんなで脳トレゲームをやってみたり。

お昼ご飯は、みんな仲良くお弁当。おやつを分け合うのも、また楽しいかも!

午後からは「音楽」「体育」。懐かしい唱歌を歌ったり、その場でできるミニ体操をしたり。

休み時間には楽しくおしゃべりをして、ぜひ放課後にみんなで遊ぶ約束をしてみてくださいね(笑)

おっきなて メインプログラムご案内

ご参加の際には、所定のご利用料がかかります。

【6月】

※ サロンが再開された場合のスケジュールです。

日時		火曜日	日時		木曜日
2	午前	カードゲームで遊ぼう	4	午前	おっきなて一周年記念パーティー (お赤飯とホイル焼き)
	午後	おっきなてカフェ		午後	
9	午前	学校ごっこ「国語・算数」	11	午前	絵手紙を作ろう
	午後	学校ごっこ「音楽・体育」		午後	
16	午前	おっきなてカフェ	18	午前	季節のご飯 (サクラエビのちらし寿司)
	午後	みんなで身体を動かそう！		午後	
23	午前	「熱中症」について学んでみよう	25	午前	交流 ちっちゃなて
	午後	おっきなてカフェ		午後	フリータイム
30	午前	トランプ遊び		午前	
	午後	おっきなてカフェ		午後	

【7月】

日時		火曜日	日時		木曜日
	午前		2	午前	焼きそばアレンジ (オムやきそば・やきそばパン)
	午後			午後	
7	午前	昭和を語ろう	9	午前	夏祭り用の「金魚」を作ろう
	午後	うたごえ喫茶		午後	
14	午前	元気の出るカード占い	16	午前	栄養士さんと夏の料理を作ろう
	午後	カードゲームで遊ぼう		午後	
21	午前	おっきなてカフェ	23	午前	お休み
	午後	みんなで身体を動かそう！		午後	
28	午前	「睡眠」について学んでみよう	30	午前	交流 ちっちゃなて
	午後	おっきなてカフェ		午後	フリータイム

「交流 ちっちゃなて」は子育て世代親子との合同サロンです

- ★ 木曜プログラムは予約優先の定員制となります。
 詳しくはサロンにお問い合わせいただくか、毎月のご案内チラシをご覧ください。
 ご予約のお申し込みは、サロンまたはおっきなて事務局まで、電話またはFAX
 (45-0534)にてご連絡ください。

多世代交流プログラムのメインテーマ

【6月25日】

みんなでちぎり絵



【7月30日】

伝承遊び



多世代交流プログラムは、毎月第四木曜日に開催しています



ご支援いただき、ありがとうございます

小松文雄さん（秦野市在住）、匿名希望（秦野市在住）

より

消毒液・マスク・フードワンポイント券 等
をいただきました。



◆ 編集後記 ◆

なんと！ 一度もサロンが開かれないまま、2ヶ月が経過してしまいました…。

4月5月に予定していたイベントなども、すべてが中止。

なんとも淋しい限りです…。

この『みんなのて通信 vol.14』も、みんなのての活動をお知らせするページに書くべき項目が無くなり、その代わりに高崎先生による感染症対策の栄養指導の記事を掲載させてもらいました。

特別仕様となった今号は、ある意味、「コロナ特集号」ともいうべきか（苦笑）

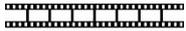
みんなのてが立ち上がって以来毎年6月に予定している春のバザーも、今年中止となりました。

年に二回開催されているこのバザーには、利用者の皆さんが普段から日常的に提供品を持ってきてくださっていて、とても楽しみにしていただけている様子なのでありますが、さすがに今回は開催は難しく、申し訳なく思います。

次回に予定されているバザーは、秋!! 10月!!

この頃までには緊急事態宣言が収まって、行動自粛が解けているといいなあ…。

（文責：渡部）



コラム

「父の思い、息子に届け！」

美容室 美遊庭瑠夢 相良鷹矢

美容師をしている僕は店から外を歩く人を眺めることがよくあるのだが、ここ数年は父親と子供の組み合わせをよく見かける。

一緒に買い物をしていたり、抱っこ紐で抱っこしていたりとその姿は様々だ。

最近では父子だけでキャンプに出かけたりする上級者もいるらしい。僕も息子とサッカーをしたり2人で買い物に行ったりすることはあるが、美容師という職業柄、息子と休み違うからそういうのに憧れる。

試しに息子に「バイクの免許をとったら、パパと2人でバイクで出かける？」と聞いてみたが、「ママがいないならやめとく。パパ1人で行ってきな！」と、フラれてしまった…



思い返してみると自分は父と2人で出かけた記憶はほとんどない。父も美容師で休みは合わなかったし、僕が小学生のときに店を独立したので、夜中に帰ってくる姿が印象的だった。

お客様から聞いた話だが、僕が父のためにラーメンを作ったことがあった。遅くに帰ってきた父は伸びきったラーメンを泣きながら食べたらしい。小さい頃のことであまり記憶にないが父は嬉しかったらしくお客様に話していて美容師になった僕の耳に届いた。

時代は変わって今は男性も育休を取れるようになったりと育児に積極的になったが昔は昔で不器用なりに父親達は子供とコミュニケーションを取っていたのだなと思うと、時代や形が変わっても子供に父親として認められようと頑張る姿は変わらないのだと思うと、息子との遊びにもより気合いが入る…

さあ、今日はなにをして遊ぼうかな！

※ 多世代交流ひろば「みんなのて」は、鶴巻地区住んでよかったまちづくり協議会（宮川邦生会長）の居場所づくりプロジェクト事業のひとつです。