



新しい年を迎えて1カ月があっという間に過ぎました。立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きますね。風邪やインフルエンザの流行も心配されます。免疫力を高める為にも、食事のバランスに気を配り、生活リズムを整えて、体をしっかり休めるようにしましょう。



2月3日は節分です ～季節の行事～

日本には、春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を、立春、立夏、立秋、立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔から立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。

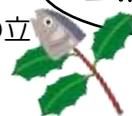
豆まき

節分の豆まきは、新年に福を呼び込み「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅（まめ）」として、鬼を滅する力があるとされています。



鬼は柁と鰯が最大の苦手！柁のトゲと鰯の強い匂いで、鬼を近づけないと言われています。柁に鰯の頭を刺し、節分から翌日の立春まで玄関先に飾ります。

玄関に柁と鰯



恵方巻き

恵方巻きは、節分の夜にその年の縁起の良い方向「恵方」を向いて、無言で食べる一本丸ごとの太巻きのことです。無言で食べるのは「喋ると口から福が逃げるから」切らずに食べるのは「縁を切らないため」と言われています。2026年の恵方は“南南東”です。



節分の豆は子どもにとって「誤嚥（窒息）」につながりやすい食品のひとつです。豆まきをした後に、誤って口にすることがないように後片付けを徹底しましょう。



免疫力を高める食事で、感染症を予防しよう！

免疫力の約7割は、腸内環境で決まると言われています。そのため、腸内で善玉菌を増やすような食事を摂ることが、免疫力を高める食事の基本となります。

《免疫とは、体内でできる異常な細胞（がん細胞など）を取り除き、体内に入ってくるウイルスや病原菌から体を守る力のことをいいます。》

腸内環境を整える食材

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」が合言葉



プラス

発酵食品



チーズ



ヨーグルト



ぬか漬け



キムチ



甘酒



納豆



味噌

豆類、海藻類、野菜、きのこ類、芋類などには、腸内で善玉菌の餌になる食物繊維を多く含みます。大豆や魚は良質なたんぱく質を含み、丈夫な体を作ります。ごまなどの種実類や海藻類、野菜はビタミン・ミネラルが豊富なので、粘膜を強くし、体内に入ってきた有害物質から体を守る働きがあります。魚の脂は免疫細胞の働きを活発にして、発酵食品は腸内細菌のバランスを良くします。

腸内環境が整うと、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが多く作られることが分かっています。セロトニンは実は脳だけではなく、その多くが腸で作られ、気持ちを落ち着かせたり、不安やイライラを和らげたりする働きがあります。しっかり噛んで食べる事、規則正しい食事のリズム、十分な睡眠、そして腸内環境を整える食事がそろうことで、セロトニンは作られやすくなります。

腸が元気になることは、体の健康だけでなく、心の安定や笑顔にも繋がっていきますね。

