たんぽぽ

ウキウキの春ですが コロナウィルスのせいで 楽しみ半減ですよね～ 皆さん、お出かけの際は マスクと手洗いを お忘れなく!!

がんばろう！熊本 2020/3月 Vol.231号

熊本市南区田井島２－１－１４ TEL096-378-3644
http://www.futagamigs.com
信頼と実績
おかげさまで創業57年
有限会社 二神石油ガス
FUTAGAMI

令和2年 **3月**

新型ウィルスにも負けない！！

免疫力を高めよう！

新型ウィルス、ブキミですね。どうしたら撃退できるのか世界で模索中。不安ですが、怯えているだけでは対処できません。まずは、ウィルスをも寄せ付けない体作りを目指すしかないのでは？？熊本へ浸透してくるのも時間の問題。免疫力アップ、今日から始めましょう！

免疫力とは

病気などに対抗し体を守ろうとする力のこと。免疫力が高まると病気になりにくくなります。私たちのまわりには様々なウィルスや菌等がありますが、免疫力がそれらの脅威から私たちを守ってくれるおかげで、健康的な日々を過ごせるのです。

≪免疫力チェック≫ あなたはいくつ当てはまる？

食生活	・食事が不規則（朝食を抜く、深夜に食べる）	身体状況	・体温が35.9度以下
	・肉、魚、野菜のバランスが偏ってる		・下痢、または便秘になりやすい
	・お酒をたくさん飲む		・風邪を引きやすい、長引きやすい
	・食欲がない		・寒がりで暑がりでもある
	・一人で食事をする機会が多い		・BMIが標準値（18.5～24.9）の範囲外
生活習慣	・タバコを吸う	社会面	・仕事または家事に意欲がない
	・薬をよく飲む		・人間関係に悩んでいる
	・入浴はシャワーのみ		・スマートフォン、パソコンの依存度が高い
	・運動不足		・あまり外出をしない
	・睡眠不足		・趣味がない

◆0～5点→免疫力低下の問題なし　◆6～13点→免疫力が少し低下しています
◆14～20点→かなり免疫力が低下している可能性があります

免疫力を高めよう

＊質の良い睡眠
睡眠時間も大事ですが、質の良い睡眠をとることで免疫力もアップします。
①寝る2時間前は食べない②湯船に浸かり身体を温める③PCやスマホの使用を控える

＊筋力アップ
体温が1度低くなると免疫力も約30%低くなるといわれています。筋肉量と体温は比例しているので、筋肉をつける＝体温、基礎代謝のアップに繋がるのです。

＊腸内環境
免疫細胞の約70%が腸の中にいます。ということは、腸内環境を整える＝免疫力アップということですね。

＊笑顔・ナチュラルキラー
笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され免疫力がアップすると医学的に証明されています。そのナチュラルキラー細胞はガンを抑制する効果があるといわれています。

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
タンパク質、ビタミン、ミネラルを多く含む玄米が理想ですが、白米なら麦や雑穀を混ぜて食べましょう

2）良質な食物繊維と海藻・キノコ類
昆布、ひじき、わかめなど海藻はアルギン酸という食物繊維を多く含む上にマグネシウムや亜鉛などのミネラルを含む理想の免疫力アップの食品ですきのこもビタンDと食物繊維が豊富、しかも低カロリー

3）丸ごと食べる小魚・煮干しなど
カルシウムが豊富なだけではなく、食物繊維やビタミン、EPA,DHAなど栄養の宝庫。

4）味噌、納豆、チーズ、キムチ、ぬか漬けなどの発酵食品
善玉菌を増やしてくれる発酵食品は腸環境を整える上ではなくてはならない食品。酒粕もいいですよ！

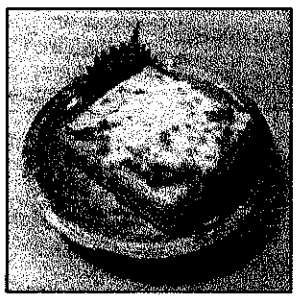
5）緑黄色野菜
野菜のパワーはどんな場面でも必要不可欠。特に旬のものがおススメです

カンタン！免疫力アップレシピ

厚揚げの味噌チーズ焼き（2人前）

材料
厚揚げ 300g　長ねぎ 1/3本　みそ 30g　みりん 大さじ1
ピザ用チーズ 50g

作り方
1.長ねぎはみじん切りにする。
2. みそ、みりんと1を混ぜる。
3.厚揚げの上に2とピザ用チーズをのせる。
4.温めておいた魚焼きグリルに3を入れ5分～10分焼き色がつくまで焼く。
（火力は弱火～中火くらいで）
※厚揚げは下ごしらえに熱湯をかけるか茹でて油抜きしたものを使用



わかめときのこの和え物（4人前）

材料
わかめ（塩蔵、乾燥どちらでも）好きなだけ　えのき1袋　しめじ1パック
★マヨネーズ大さじ3　★醤油小さじ1　★中華味小さじ1／2
飾り用白ごま適宜

作り方
1.わかめを水で戻してえのき、しめじとともに食べやすい大きさに切る。
2.鍋に湯をわかし、わかめとえのきをさ一っとゆでる。るにあけ冷めたら水気をしっかりしぼる。
3.★の調味料を混ぜて、わかめ、えのきと和え、最後に白ごまを振ってできあがり。

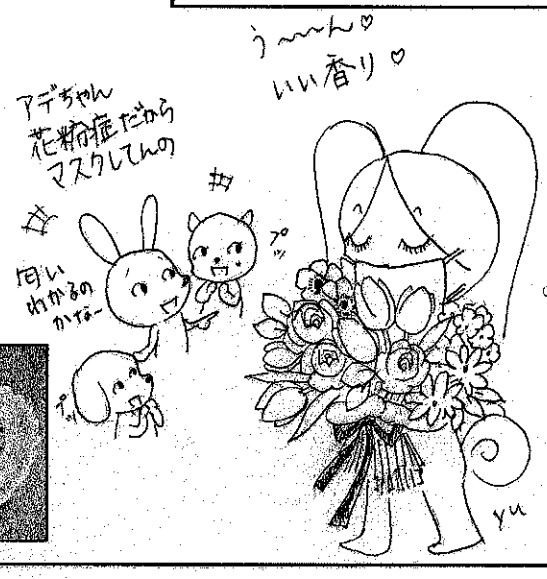
カンタン！免疫力アップ体操

動かない椅子で行いましょう！

椅子スクワット

1. 椅子に浅く座り、足を肩幅より広く開いたら膝の上に手を置きます。
2.爪先は少しハの字に広げ、背筋を伸ばして視線は真っ直ぐ前に向けましょう
3.お腹に力を入れて太ももの筋肉を意識し息を吐きながら4秒かけて椅子から立ち上がりましょう。
4.立ち上がった時に膝を伸ばし切らず前傾姿勢になるのがポイント。
5.筋肉の緊張を感じつつ息を吸いながら4秒かけて椅子に座ります。

この椅子から4秒かけて立ち、4秒かけて座るという1～3の動作を1日2分間繰り返すだけで太ももやお尻の筋肉、体幹が鍛えられるのです



冬場の凍結に注意！！

明日朝は零下という予報がでたら

○就寝前に蛇口より、鉛筆の芯の太さくらいの水量の水を出しっぱなしにしておく（流れる水は凍りにくい）水が線になるくらいのちょろちょろ出しです！