



～もう早2月に！「2月は逃げる」と言われますが、皆さん如何お過ごしですか？
今春は体調を崩されたり、インフルエンザの方が多かったようです。寒さも厳しいです。
しかし、寺や神社巡り、我が家の伝承おせち作りを食材調達から奔走し、精を出された方もありました。フキノトウや梅見ももうすぐと思いたいですねえ。水仙や山茶花はりんとして冬の寒さに励ましを添えてくれています。

ちょっと近頃カゼをひきやすい・・・！

カゼは、疲労・睡眠不足・食生活の乱れや偏り・ストレス・加齢などによって、カゼのウイルスに対抗する免疫力が低下しているためにひきやすいとも言われます。
ことに最近では、20代の若い人が、50歳代に比べ2.6倍カゼをひいているとのデータも目にしました。若い世代のほうが無理をしたり食生活が偏ったりしやすい為かもしれません・・・。

身体を冷やさない 心を冷やさないって大事！

- 温かい物を食べたり、飲んだり・・・スープや煮込み物は

温かくて消化吸収の良い料理。体が芯から温まります。

- 朝しっかり・たっぷり食べる・・・朝食で体温が上昇！

忙しくても必ず食べる習慣を！

- 料理に体を温める食材選び・・・

季節にあった食事・・・旬の素材は栄養素も豊富で、美味しくその季節にあった体調を整え、次の季節への準備だわ！

- されど、食事は毎日のことなので美味しく、喜びで

食べることが一番かな～と、最近思います。

更に昔からの冷え予防も～

- お隣の国北京の冬は零下になる寒冷地、砂糖は殆ど

使われない料理が～（砂糖も入らない山東地方であったと、何れも白砂糖はほどほどにの饗鐘！）

この冬高野山では冷えきった参拝者に

丁寧に炊かれたほうじ茶葉が～

風邪に効果のある食べ物・飲み物

- 風邪気味

ショウガ湯（ショウガをすりおろし、ハチミツを加えてお湯を注ぐ）

- 風邪の引き始め

・くず湯（小さじ1のくず粉を少量の水でよく溶きます。ショウガ汁、ハチミツを加え、湯を注いで火にかけ、よくかき混ぜる）

・レンコン汁（レンコンを皮ごとすりおろして、しぼったものにハチミツを加え、お湯を加える）

- 熱があり、汗が出る時

すりおろしリンゴ・柑橘系、

トマトなどのジュース

- 熱があるが、汗が出ないとき

ネギとショウガ、ゆかりのおかゆ（鍋にご飯と1.5倍量の湯を注ぎ、白ネギのみじん切り、ゆかり、ショウガ汁を加える）。

- のどがヒリヒリするとき

ハチミツ大根シロップ（密閉容器に、大根を厚さ5cmくらいの角切りにして入れ、大さじ3杯のハチミツを加えて2、3時間おくと水分が出てくるので、これをお湯か水で割って飲む）。

体を温める食材の例

- しょうが、にら、ねぎ、にんにく、かぼち、しいたけ、にんじん、からし、こしょう、大根、にんじん、かぼち、しょうが、かぶ、かきたまご、いんげん豆、ねぎ、ごぼう、くるみ、きのこ、豆、もち米

*魚や肉・大豆食品・卵などのタンパク源や程よい主食と主菜・副菜の栄養バランス食がウイルスに対向一番！更に

*ビタミンCは、ストレスによっても消費されやすいので常に不足のないように。

*呼吸器の粘膜の健康維持にはビタミンAやカロチンも重要です。こうしたビタミン類を日頃から摂っておくとカゼ予防の助けになります。緑黄野菜はビタミンCもカロチンも多いお勧め食材です。

*併せてうがいや手洗い、十分な睡眠、身体を温め・粘膜を乾燥させない・保温と保温のため風呂に入って安眠するなど、予防が大切です。

*春を待つ時期、心穏やかに健やかでありますように！

