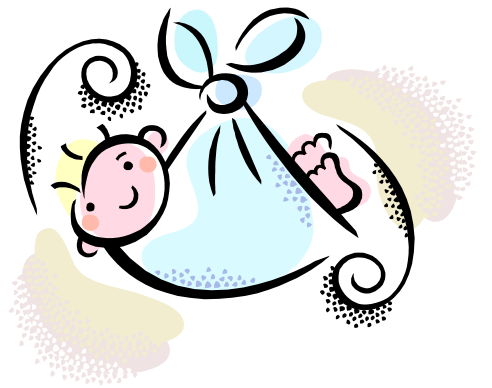


赤ちゃんの『免疫力』をあげる

免疫力を活用して、大人になっても健康に

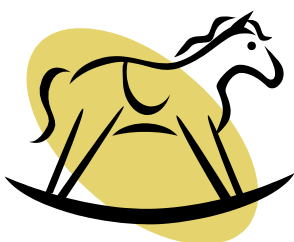
私たちが生きていくうえで欠かせない空気や水、食べものには目には見えないたくさんのウィルスや細菌などの病原体が存在しています。これらの病原体から体を守り、病原体と闘ってくれるのが、



『免疫力』です。大人はもちろん、子供にも備わっている免疫力を十分に活用することで、生涯にわたり、健康に暮らしていけるのです。

母乳は免疫増強ドリンク！

生まれたばかりの赤ちゃんは細菌に対する抵抗力を持っていませんが、母乳をとおしてお母さんの免疫力を譲り受けています。出産後1～2週間の黄色みがあった初乳には、たんぱく質やミネラル、そして抗体を多く含み、これらの成分は赤ちゃんの消化器系のみならず、呼吸器系の粘膜などの保護にも効果があり、細菌、ウィルス、アレルギーなどの感染症から赤ちゃんを守る役割を果たしています。免疫力の正体は、血液の中にある白血球です。母乳は母親の血液をもとに作られるため、母乳にはたくさんの白血球を含むのです。ですから母乳は免疫増強ドリンクといえます。



それでは、離乳食が始まった赤ちゃんの免疫力をあげるには、どうしたらよいのでしょうか？

赤ちゃんの免疫力をあげるには！

母乳育児中はお母さん自身の健康が大切

生まれたての赤ちゃんは母乳をとおしてお母さんの免疫力を譲り受けているため、お母さん自身の健康が何より大切です。母乳は、お母さんの食べたものが消化吸収されてできた栄養や、免疫力を担う白血球が含まれている完全食品だからです。

なめまわし行動で免疫力をつける

生後6カ月をすぎると母乳の免疫力がうすれ、自分で免疫力をつくり始めます。赤ちゃんのなめまわし行動でたくさんの細菌やウィルスを経験し、免疫力をつけましょう。清潔過ぎない環境で遊び、はしか、風疹、おたふく風邪など大人になるまでにたくさんの病気を経験し、免疫力を獲得することで、同じ病気にかからなかったり、かかっても軽い症状ですんだりします。

免疫力アップに効果のある食べものは・・・

赤ちゃんは味覚、嗅覚、触覚、視覚、聴覚という五感をフルに使って離乳食を味わいます。新しい食材を食べることで脳は刺激を受けて発達し、意欲や行動力が育ちます。離乳食が始まったら、赤ちゃんの成長にあわせて、少しずつ新しい食材を増やして、離乳食が完了するまでに一通りの食材を食べることができるようになるのが理想的です。



★口や鼻の粘膜、皮膚を正常に保つ

〈ビタミンA、βカロチン〉ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜

★白血球の働きを高める

〈鉄や亜鉛などのミネラル類〉ひじき（中期）いわし（後期後半）かき（後期）

〈ビタミンC〉いちご、キャベツ、さつまいもなど

〈たんぱく質〉卵（全卵は中期後半）赤身魚（中期）青魚（後期後半）豚肉（後期）

※脂肪分が少なく、良質なものを選びます。同じ食材に偏るとアレルギーを招きやすいので、サイクルにすると良いです。

免疫力の中心となる白血球を増やす生活習慣

- ① 楽しく食べる：嫌がるものを食べさせると赤ちゃんにとってストレスになってしまいます。
- ② 体を動かす：筋肉がついて体温が高くてだけでなく、内臓機能の発達が促せます。
- ③ 日光浴をする：骨の成長が促され、白血球も増えます。
- ④ 体を温める：冷たい飲み物やアイスクリーム、冷野菜の摂りすぎに注意しましょう。

参考図書：国立健康・栄養研究所 瀧本秀美 監修「赤ちゃんを強くする離乳食の基本」

：安保 徹 西原克成 真弓定夫 著「免疫力をあげる子育て法」 平野



やわらかい日差しが心地よい、あたたかな季節になってきました。外に出た時の、土のにおいや、木々の芽吹きに春を感じ、寒さで縮こまっていた体も心も、ほころんでいくのを感じます。そして春といったら、菜の花やふきのとう、タラの芽などの初々しくほろ苦い春野菜が、美味しく感じる季節です。

“春苦味（はるにがみ） 夏は酢の物 秋辛味（からみ） 冬は油と合点（がてん）して食べ。”

『食物養生法（しょくもつようじょうほう）』石塚左玄（いしづかさげん）

〈解釈〉【春は苦み】…春は苦味があるものが多いですが、この苦味こそ冬の間に体内に溜まった熱を取り除いて春先の疲れやだるさを取り去ってくれます。

【夏は酸味】…食欲が下がりがちな夏はさっぱりと酢の物。また、夏野菜は体を冷やしてくれます。

【秋は辛味】…夏の暑さで消耗した体力を補うための食欲を、辛味が増進してくれます。

【冬は油】…寒さに耐えるために脂肪をとって、抵抗力をつけます。

昔からこのような教えがあるように、その季節ならではのものを、その季節にたべることが、体にもよいということです。確かに、旬の食材のおいしさは格別です！

最近では、季節を問わずいろんな野菜が手に入るようになりましたが、正真正銘この時期だけしか味わうことのできない、ふきのとう料理をご紹介します。料理してみたいとな…と思っていた方にお勧めの簡単にできる2品です！

●まずは定番の簡単ふきのとうみそ

〈材料〉（つくりやすい分量）

- ・ふきのとう（大）5コ ・みそ 大さじ3 ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 少々 ・酒 大さじ2



1. ふきのとうは粗みじん切りにし、切ったものからすぐにサラダ油少々で軽くいためる。
※ふきのとうを刻んだまま放置するとアクがでるので、手早く刻んですぐに鍋に入れていく。
2. 全体に油がなじんだら火を止め、みそ、砂糖、酒を加えてよく混ぜる。
※まず油でいためることでふきのとうの変色を防ぐ。
3. 再度火にかけて全体をなじませ、粗熱が取れたら密封容器に入れる。（冷蔵で3～4日保

● ホタルイカとふきのとうのスパゲティー

〈材料〉（1人前）

- ・ふきのとう 4～5個（お好み） ・ホタルイカ（ボイル） 5尾程度 ・パスタ 100g
- ・にんにくみじん切り 適量 ・唐辛子 1本 ・オリーブオイル 適量 ・塩 少々

1. 火を入れる前に、フライパンにオリーブオイルと、にんにくのみじん切りと輪切りにした唐辛子を入れ、弱火にかける。
2. にんにくのいい香りがしてきたら、直前にみじん切りにしたふきのとう、ホタルイカを入れる。
※ふきのとうはすぐ色が変わるので、炒める直前に刻む。
3. 2にさっと火が通ったら塩で味を調え、茹で上がったパスタを入れて、味をからめる。

♪ホタルイカの代わりにベーコンを使ってもOK♪

余談ですが私の地元ではふきのとうのことを“ばっけ”と呼びます。ばっけを道端で見つけると春が来たなと感じていました♪

坂田

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！



～アピアクッキングスタジオより 特別企画のご案内

アピアカルチャークラブで行っている料理教室は、定期の教室のほかに、1回限りの特別企画も計画しています。2月は、パン教室と料理をコラボレーションして「バレンタイン特別教室」を行い、たくさんの方にご参加いただきました。今後は、4月に親子クッキング、「行楽シーズンにぴったりのサンドイッチを作ろう教室」や、5月にはイタリアンのシェフをお呼びして、特別企画を計画しております。普段はなかなか通えない方も、この機会にぜひご参加ください。

詳しい内容につきましては、随時HPやアピアショッピングセンターでお知らせしていく予定です♪

《お申込みとお問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

～お弁当・配達スタッフの声～

先日、夕食のお弁当を配達していた時に、こんな事がありました。その日は、いつものコースを変更して配っていたため、お届けするのが予定より遅くなってしまいました。お客様の家へ着くと、玄関先まで出て待っておられ「もうそろそろかなあ～と思って…。ありがとう」と笑顔で声をかけて下さったのです。

私はそのさりげない一言にほっとし、お客様の生活に溶け込んでいることがうれしく、明るい気持ちになりました。それと同時にお客様の健康にとって大切な、食生活の一端を担っているという責任も感じました。

ブーケを選んで下さったお客様への感謝を忘れずに、これからも心のこもったお弁当をお届けしていきたいと思えます。

山下

厨房からブーケレシピ その140♪

★大根の桜漬け★

材料〔4人分〕

- ・大根 1/4本
- ・塩 小さじ1
- ・桜の花（塩漬け） 小さじ1

＜作り方＞

- ① 大根をいちょう切りにし、小さじ1の塩を振り、2～3時間置いておく。
- ② 桜の花を軽く水洗いし細かく切っておく。
- ③ ①を軽くしぼり、②を混ぜ、重しをして数時間置く。

*お好みで塩を調節してください♪

中島

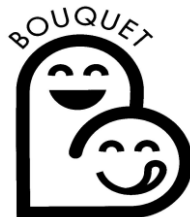
★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～美味しい話編～

近くのスーパーに行ったとき、「生桜餅」という商品がありました。生って？と思って、買って食べてみたら…道明寺の桜餅の中に、あんと生クリームが入っていました！生クリームの生だったのですね。桜餅の中に生クリームを入れるというのは、おもしろい発想ですよ。

生桜餅、とても美味しかったです！ちょうど良い甘さで、なめらかな食感でした！

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日