



# 2月 すずらん通信



平成 29 年度 2 月発行 No.29

暦のうえでは春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。ピンとはった冷たい空気に一段と寒さを感じ春の訪れを待ちわびます。

寒いといついつい手洗いうがいが増になりがちです。感染症が流行しやすいこの時期。ていねいな手洗い・うがいを心がけたいですね。また笑うことは免疫力アップにもつながるそうです。大声で笑ったりすると細胞が活性化されるとも。家族や色々なひとと会話を楽しんで、笑って過ごしたいですね。

## 節分

すずらんルーム 0967-34-9026

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。昔は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い無病息災を願います。

## 鼻水が出るとき

ある程度の鼻水があっても、鼻からあふれ出ることはありませんが、かぜのウイルスや細菌が入ってくると鼻の粘膜がはれ、いつも以上に液体を出します。透明の鼻水が出るとかぜのひき始めで、黄色い鼻水になると、ウイルスと戦っているということです。栄養や十分な睡眠をとって元気な身体で過ごせるようにしたいですね。



## バナナときな粉のラテ



— 材料 — (2人分)

- ・バナナ…1本
- ・きな粉…大さじ2
- ・アーモンドミルク…400cc
- ・シナモン…少量(なくても可)

— 作り方 —

- ① バナナを鍋ですりつぶし、きな粉をいれ混ぜ合わせます。
- ② 弱火で温めながら、アーモンドミルクを加えていきます。
- ③ 全体的に温まりましたらシナモンを入れて完成です。

※アーモンドにはビタミン E が豊富に含まれており、血行をよくしてくれます。また、バナナはビタミン B6 や葉酸を豊富に含み、消化のいいエネルギー源としても重宝されます。

## 大豆のパワー

大豆はさまざまな栄養素が含まれている、バランスのよい食材です。大豆のたんぱく質は野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものには、モヤシ・枝豆・油・きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収したいですね。

## お茶でうがい



お茶は種類を問わず、カテキンという成分を含んでいます。カテキンの含まれたお茶でうがいをするだけで、口内や喉のウイルスの働きを抑えて、風邪予防につながります。またすでに風邪をひいてしまった人にもおすすめです。喉のイガイガを緩和したり、お茶に含まれるビタミン C が粘膜の修復にも役立ちます。

お茶うがいの方法ですが、ぬるくしたお茶を口に含み、まず、15 秒ほど口内をクチュクチュと洗います。次に、もう一度お茶を含んだら、上を向いて 15~20 秒喉を洗ってください。

最初に口内を洗うことで、口内のウイルスが喉の奥に入り込まないようにします。口内と喉の両方をお茶で洗浄することで相乗的な予防へとつながります。