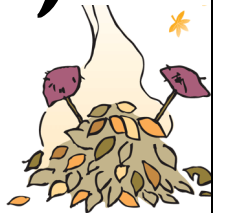




配食便り

# ゆうげ



## 非常食の確認を していますか？

災害のおそれがある場合は、災害情報に注意しながら早めに非難をしましょう。



大阪の台風上陸や北海道いぶり東部地震では甚大な被害をもたらしました。自然災害の中、防災備蓄の確認をされた方もいらっしゃると思います。最近では防災セットとしても販売されていますが、**賞味期限や非常食の食べ方の確認はしていますか？**

非常食は種類がとても多く、缶またはレトルト容器に入っている物、賞味期限の長さなど様々です。アルファ化米という非常食は水を注がなくては食べられません。いざ被災した時に食べ方が分からない、水がない、ということにならないよう、年に1度は非常食の賞味期限、非常食の食べ方を確認しましょう。

## 「免疫」とはなんでしよう？

「免疫力を高めましょう」という言葉を

を聞きますが、「免疫」とは何でしょう？



身体の外から侵入してきた細菌やウイルスを、血液の中に存在する免疫細胞が攻撃して守ってくれることを「免疫」と言います。免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなるだけでなく、**悪化するリスクも増えて**しまいます。

免疫細胞の7割は腸で作られていると言われ、**腸内細菌のバランスを整えることは免疫を担当する細胞のバランスを改善する**と考えられています。また、たんぱく質やビタミン、ミネラル類は、免疫細胞を産生したり、活動を活性化するのに必要です。日常生活では、質の良い睡眠をとったり、朝食をきちんと摂ることで代謝を向上させ、規則正しい生活を習慣付けることで免疫力が安定します。寒さやウイルスに負けない体に整えて、季節の変わり目を元気に過ごしたいものです。

〔編集後記〕

今年はおさんが豊漁で昨年よりも脂がのっているそうです。旬の食材を食べるのが楽しみです。(栄養士 安保)

