



雪の多かった寒い冬が過ぎ
暖かい季節になりました

4
月

春は3日寒さが続いたら4日暖かい日が続くと
言われる「三寒四温」の季節。

4月は「花冷え」「寒の戻り」など冷え込みを表した言葉があるように、
寒暖の差が激しい季節です。体温が1度下がるだけで、代謝が12～20%下がり、免疫力が約
30%も落ち、血流も悪くなり、臓器の働きも悪くなってしまいます。その時、体温調節にエネ
ルギーを使い活躍するのが自律神経系です。しかし、自律神経がエネルギーを使いすぎ疲弊する
と、体温調節がうまくできなくなり風邪をひいたり、不安やイライラ、憂鬱な気分になりがちに
なってしまいます。自律神経を整える方法は、ストレッチやウォーキング、深呼吸（特に息を吐
く時間を長く）、入浴でぬるめのお湯に浸かる、よく笑う、好きな香りをかぐ、早寝早起きをし
て1日3食バランスよい食事をするなどです。

《春を快適に過ごすために》

- ・イライラを鎮め、精神を安定させる作用のある「ジャスミン茶」を飲む
「ウーロン茶」「プアール茶」と同様に身体を温める作用もあります。
- ・精神を安定させる食材のひとつでもあるセロリを食べる。
- ・「自律神経の乱れ」の影響や、エネルギー代謝が増えて「ビタミンB群の不足」がおき、疲れを感じやすくなったり眠気を覚えたりします。ビタミンB群を豊富に含んでいる玄米等の雑穀や豚肉を食べましょう。
- ・栄養バランスのとれた食事をし、十分な睡眠をとり、適度な運動をすることで免疫力を高めましょう。
- ・規則正しい生活をし、疲れ・ストレスをためないようにしましょう。

～食改善マイスターの平成29年度のあゆみ～

【活動内容】

- ・定例会 ・会員が健康を考えたレシピを調理し、そのレシピと一口メモを毎月ホームページに掲載
- ・学習会 ・ヤクルト出前講座 ・管理栄養士による講話
- ・腎臓病予防講演会参加 ・中村学園大学連携事業講演会参加
- ・視察・研修 ・福岡県醤油会館 ・福岡ヤクルト工場 ・北筑後研修会
- ・活動 ・3歳児健診時の「いりこピー」提供と食事指導（毎月）
- ・住民健診時の「適塩味噌汁」の提供と食事指導（6回）
- ・「歯ミニングフェスタ21inあさくら」にて展示・試食品提供
- ・県委託事業の実施 野菜プラス一皿応援レシピ推進事業
- 生活習慣病予防のための減塩スキルアップ事業（みそ汁塩分測定） 他

食改善マイスターの平成30年度の活動テーマは「**健康食で身体を守る**」です。

ホームページは、知識を深め学んだことや活動報告を毎月掲載し、
偶数月にテーマに沿ったレシピを掲載する予定にしています。

