

六点新聞

第4号
H25.10



免疫力を高めよう!

秋めいてまいりまして、朝晩は冷え込む毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

秋も深まり、冬の足音が聞こえてくれば、空気が乾燥し、風邪の流行する季節になります。インフルエンザも早くも流行の兆しを見せています。

本格的な冬が来る前に、風邪に負けない免疫力を付けておきたいものです。免疫力を高める3つのポイントを押さえておきましょう!

一、朝型の規則正しい生活が免疫力を高めます!

…身体の機能を調整するホルモンは、昼間に出やすく、夜には出にくいといわれています。

二、ストレスは、免疫力に悪影響を与えます!

…大きな声を出して笑うことは、ストレスを発散し、免疫力を上げる効果があるといわれています。お笑い番組なども効果的。

三、ビタミン、乳酸菌を積極的に摂りましょう!

…食材の中でも、ビタミンC、乳酸菌には免疫を高める効果がかなり期待できることがわかっています。ヨーグルトやみかん、レモンなどを積極的に摂ると良いでしょう。

(参考:雑誌「サンキュー!」/ベネッセ)

【11月の旬の食材】くわい

くわいは年末に出荷量が伸びる野菜で、主におせち料理に使われます。実の部分から数センチの目が出ていることから、「芽が出る」という意味で縁起物とされています。

含まれる栄養素

カリウム、葉酸・食物繊維・ビタミン

期待される効能

- ・高血圧予防・心筋梗塞予防
- ・脳梗塞予防・動脈硬化予防
- ・貧血予防・便秘予防



…くわいに多く含まれるカリウムは、血液の上昇を抑制する働きがあるといわれているため、高血圧予防が期待できます。

★漢字クイズ! 何と読むでしょう?★

海鼠

ヒント: 見た目奇妙な海の幸。

季節の暦 *立冬(いっとう)* 11月7日

この日から立春の前日までが冬。日は短くなり時雨が降る季節。北国や高山からは初雪の知らせも届き、関東では空っ風が吹く頃。

<台東区11月のイベント>

●靴のめぐみ祭り

日時: 11月29日(土)、30日(日)
9:00~17:00

場所: 玉姫稻荷神社

●酉の市

日時: 11月10日(月)、22日(土)
0時~24時

場所: 鷲神社

●浅草菊花展

日時: 開催中~11月16日(日)迄
場所: 浅草寺境内