



あさひ園 3月の調理だより



2016年

「免疫力を高めるために」



通常、「免疫力」は20～30代がピークで、その後は年をとるとともに低下していきます。免疫力は、加齢のほか、昼夜逆転の生活や寝不足続きなどの不規則な生活、心身へのストレスなどによっても低下します。

生活習慣を改善して免疫力を高めよう

- 喫煙を控える。
- 良質な睡眠を十分とること
- 起床したら朝日を浴び、朝食をきちんと摂ること
- 免疫力をアップさせる食材を取り入れ、栄養バランスのよい食事を
(例えばヨーグルトや納豆など整腸作用のある食材、ニンジンやトマト、
ホウレンソウ、モロヘイヤなどの抗酸化力作用のある食材)
- 入浴時は湯船に浸かって、しっかり体を温めよう
- 思い切り笑うように心がけよう



ヘルスケア大学より引用

◎旬の素材

野菜・・・菜の花、たらの芽、ふき、みつば、にら、大和芋、たけのこ
 海の幸・・・あさり、さわら、鯛、わかめ、^{はまぐり} 蛤、さより、ほたるいか
 果物・・・いちご、みかん、ネーブル

◎3月の行事

ひな祭り (3日)



^{じょうし} 上巳の節句・雑節句・桃の節句とも呼ばれます。女兒のいる家庭で、ひな人形を飾り、白酒、菱餅、あられ、桃の花等を供えて、女兒の健やかな成長を願う祭りです。ひな祭りに桃の花を飾るのは、季節の花であることと、邪気を払う力があると信じられていることにあるようです。

春分の日 (21日)

春分の日を中心に、前3日、後3日を合わせた7日間を春の彼岸といい、寺に詣で、墓参りをして、亡くなった人や先祖を供養します。彼岸の最初の日を「彼岸の入り」といい、真ん中の日を「中日(春分の日)」といいます。春分の日は、昼夜の時間が等しく、この日を境に次第に昼が長くなります。「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、気温が次第に上昇していきます。