



# 食育info

青森中央短期大学  
あおもり食育サポーター事務局

# あおもり

発行日 令和3年3月



## 免疫力を高め負けないカラダに！

早いもので令和になって間もなく3年目になります。令和2年は新型コロナウイルス感染拡大の影響で色々なことが制限され、生活習慣や健康について考える機会が増えた方も多いのではないかと思います。まもなく季節は春を迎えますが、気温が低く、乾燥する冬は風邪やインフルエンザなどウイルスに感染するリスクが高まります。様々なウイルスに感染しないかつ重症化しないようにするには、免疫力を高めることが大切です。



免疫力とは細菌やウイルスなど外部の侵入物から体を守り、病気を防いで健康を維持しようとする力のことです。そのため免疫力が低下すると色々な病気にかかりやすくなります。また、免疫力は加齢とともに低下していきます。他にも睡眠不足、自律神経の乱れ、精神的ストレス、疲労、食生活の乱れなど様々な要因によって低下します。今年は特にストレスを感じている人も多いのではないかと思います。病気に負けない健康な体づくりのためにも日頃から免疫力を高めるような生活を送ることが大切です。免疫力を高める方法として次のようなことが挙げられます。

### 『1日3食、バランスの良い食事を心がける』

魚類、肉類、卵、大豆等たんぱく質食品は、免疫物質のもととなります。抗酸化作用のある「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」を豊富に含む緑黄色野菜は、免疫力を高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。主食、主菜、副菜を組み合わせバランスよく食べることが大切です。また、朝食を食べることで体温の上昇や基礎代謝量を上げる効果があり免疫力を高めることにつながります。欠食せず3食しっかり食べるようにしましょう。



### 『腸内環境を整える』



免疫力の60～70%は腸にあるといわれています。そのため、腸内環境を良好に保つことで、免疫力の低下を防ぐことができます。善玉菌を増やし腸内細菌のバランスを整えるために、ヨーグルト、納豆などの発酵食品や食物繊維を意識して摂取するようにしましょう。

### 『適度な運動をする』

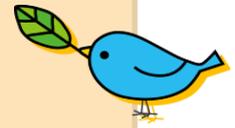
運動することで体温と代謝が上がり免疫力が高まります。全身を動かすテレビ・ラジオ体操、ストレッチや軽いスクワット等の運動を無理のない範囲で楽しみながら体を動かすようにしましょう。



この他にも『十分な睡眠をとる』『ストレスをうまく解消する』『笑う』『体を温める』等があります。お家時間が多くなった今、自分の生活習慣を見直す良い機会になるのではないのでしょうか。ぜひ免疫力をアップし、負けない体づくりを目指してみてくださいね。

令和2年度

# あおもり食育サポーター活動の紹介



## 【令和2年度 食育活動実施一覧】

依頼先	対象	テーマ
中学校	生徒	食生活と栄養について
高校PTA	生徒・ 保護者	バランスの良い食事づくり (調理実習)
保育施設	園児	3食食品群
小学校	児童	食事マナー

令和2年度は4件の食育活動を実施しました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、せっかく依頼を受けても実施できなかつたり、キャンセルになつたりと活動が思うようにできませんでした。

これは当事務局だけでなく、他の食育団体の皆様も活動自粛を余儀なくされたところも多いかと思ひます。

これを機会に対面だけではなく、様々な形で食育の支援につながる方法を検討していきたいと思ひます。

活動依頼をしてくださつた関係者の皆様、また、講師のサポーターの皆様ありがとうございました。



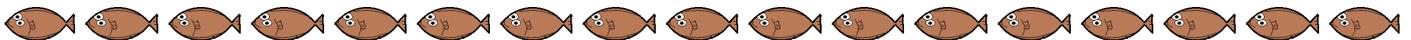
## 【第4次青森県食育推進計画がスタート】

令和3年3月に第4次青森県食育推進計画が策定されます。

これまでの第3次県計画の目標達成状況を評価した上で、本県における食育の現状・課題等を整理し、目標値の達成につながるよう新たな計画もスタートします。

目指す姿としては健康で活力に満ちた『暮らし』と持続可能な社会の実現となつており、そのための基本方向は①ライフステージや暮らし方・働き方に対応した食育の推進、②健全で充実した食生活の実現、③青森の「食」を支える環境づくり となっています。また、第4次の配慮事項として新たな日常や社会のデジタル化に対応した食育の推進、SDGs（持続可能な開発目標）の視点による食育の推進 などafter及びwithコロナや地球環境など、現在の社会問題等も反映されたものとなっています。青森県は様々な健康や食の課題がありますが、みんなで協力・連携して、取り組んでいくことで切れ目のない継続した食育の実践に繋がるのではないのでしょうか。

第4次青森食育推進計画のもと、まずは、自分ができることからスタートし、より良い青森県のために食育の環が広がっていきましょう。



**青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局**

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（代表） FAX：017-738-8333

