

えいよう通信9月号、お待たせしました。今月はもう編集出来ないかもしれない…と思いながら、完成致しました。夏休みが終わりホッとしたい所ですが、感染拡大に不安な日々をお過ごしのことと思います。今月号は、この秋の過ごし方、体調をキープする方法などにつきましてお話して参りたいと思います。

朝晩が涼しく（イヤイヤ寒いくらいですね）感じられるようになりました。油断すると体を冷やして風邪をひいてしまいますね。そんな時は、とにかく体を温める事に専念しましょう。



例えば、お風呂で温まること。忙しい日常でカラスの行水になってませんか？1日の疲れをとることや1人だけのリラックスタイムを持つ事はストレス解消にも繋がります。ぜひ、のんびりとしたバスタイムを。それから、温かい飲み物。食事では具たくさんの汁物やスープなどで体を温めましょう。

具たくさんにする事で、減塩効果や野菜類の摂取量アップで食物繊維の効果が期待できますね。

また、ブレイクタイムには、体を温めるジンジャー入りのハーブティや紅茶などを選んでみて下さいね。

そして、温かくして十分睡眠をとりましょう。

体温と免疫力の活性には大きな関係がありまして、免疫細胞は我々の体温が37.0付近というやや高目で元気に働いてくれます。

あれ？いつもと違うぞ？と感じる前から、ご自身の身体と向き合い疲れをためず、日々出来る事を取り入れて頂きますと幸いです。

### <<免疫力低下の危険信号>>



◆のどがイガイガする

◆肌荒れが続いている

◆疲れやすい

◆お腹をこわしやすい

◆ものもらいや結膜炎になる

◆冷える

このような時は、上記の身体を温める方法をお試し頂き、気になる場合には病院への受診をおすすめします。

### 旬をいただく

秋に収穫を迎える国産のキウイフルーツ。収穫してからしばらく追熟させて店頭に出ます。

**注目の栄養素は何といってもビタミンCです！**

特にゴールデンキウイを1個食べれば1日の目標摂取量を達成！**ビタミンC**は、免疫細胞の一種であるリンパ球を元気にしてくれます。そのリンパ球がインターフェロンと呼ばれるたんぱく質を作るのを促進します。このインターフェロンは、ウイルスを排除したり、ウイルスの増殖を抑える働きがあるので、感染の予防が期待出来るのです。しっかり**ビタミンC**をとって十分なインターフェロンを作れるように備えておきましょう！

先日、Zoomを利用して彩の国連携力育成プロジェクトの研修会に参加しました。模擬的なチーム活動を通して『チーム形成』および『地域連携』などのプロセスに対し意図的に目を向け、より良いケアの方法やあり方を考えることが目的でした。

埼玉県内の4大学の先生方や多職種の方々とは有意義な時間を共有することが出来ました。

ご紹介頂いた埼玉県栄養士会に感謝しております。

この学びが明日への食支援に繋げられるよう、頑張りたくて思っております。

朝晩涼しくなってきました。

皆様どうぞご自愛くださいね。

