

前回、公民館の「熟年学級クラブ活動」をご紹介しましたが、今月号ではもうひとつの柱「全体会」で好評を博した講演を「紙上セミナー」と銘打って取り上げました。市立健康増進センター管理栄養士の藤原さんを講師に迎え、「免疫力を高める」ための食生活や日々の暮らしの中でできる知恵を学びました。免疫力を高める食生活や暮らしの中での工夫は、コロナ禍への対策にもなる。



# No.504

# 水谷東公民館だより

編集 水谷東公民館だより編集委員会  
 発行 水谷東公民館  
 〒354-0013  
 富士見市水谷東2-12-10  
 TEL 048-473-8717  
 FAX 048-471-7555  
 E-mail: fkm-hi@krc.biglobe.ne.jp

# ひがし

## 紙上セミナー

# 免疫力を高める食生活を知ろう



公民館だよりのカラー版をスマホで検索!

### < 講座概要 >

- ☆事業名/水谷東公民館高齢者対象事業『熟年学級』11月全体会
- ☆日時/令和4年11月10日(木)午前10時~12時
- ☆会場/水谷東公民館・多目的ホール
- ☆講師/藤原 早紀さん(市立健康増進センター管理栄養士)
- ☆参加者/熟年学級受講生他37名

1. 免疫とはなにか? → 体内に侵入した細菌等を攻撃し、身を守る防御システム
  - ①免疫—自然免疫: 生まれつき備わる異物攻撃力
  - 獲得免疫: ワクチンなど
  - ②免疫—粘膜免疫: 口や鼻、腸等の粘膜リンパ組織の攻撃力
  - 全身免疫: 粘膜免疫を突破した異物への二段階攻撃力
  - ③免疫力の低下: 風邪をひきやすく、肌荒れ、口内炎、疲れやすい、体調不良が長引く
2. 免疫力を下げる原因は?
  - ①栄養バランスの乱れ: 無理なダイエット、過度な飲酒、喫煙→バランスの良い食事
  - ②運動不足: 筋力、体力の低下→低体温、免疫力の低下
  - ③冷え: 理想体温36.5~37℃→理想室温20~26℃、理想湿度50~60%→湯船につかり芯まで温まる→細胞の活性化
  - ④睡眠不足: 自律神経の乱れ、骨髄血液産生阻害、ストレス悪化→寝酒×カフェイン×テレビやスマホは就寝1時間前まで、食事は就寝3時間前までに済ませる
  - ⑤加齢: 20代をピークに40代で免疫力半減→こりゃ仕方ない!?
  - ⑥ストレス: 副交感神経を優位に→身体と心をリラックス
3. 免疫力を高める食生活
  - ①バランスの良い食事→主食・主菜・副菜・乳製品や果物
  - ②免疫力の働きと栄養素
    - ★免疫細胞が集まる腸内環境を整える→発酵食品、食物繊維
    - ★目鼻喉の粘膜でウイルス侵入を防ぐ→水分補給と粘膜を強くする **ビタミンA**
    - ★病原体を攻撃する白血球の働きを助け、抗酸化作用を持つ→ **ビタミンCとE**
    - ★免疫細胞の原料となる→ **たんぱく質**
    - ★体温を上げて免疫細胞活性化→ **身体を温める食べ物**
  - ③発酵食品、食物繊維で腸内環境整備→キムチ・納豆・ヨーグルト・チーズで善玉菌増
  - ④プロバイオティクス(生きた善玉菌→ビフィズス菌・乳酸菌) + プレバイオティクス(善玉菌のエサ →食物繊維・オリゴ糖) シンバイオティクス→腸内環境の改善
  - ⑤食物繊維: 腸のぜん動運動促進と便秘改善により腸内環境改善と免疫力アップ
    - ★水溶性…有害物質や余分なコレステロールを排出→わかめ・大豆・ひじき等
    - ★不溶性…大腸で水分を吸収し便のかさを増やす→干し椎茸・大豆

**ビタミンE (ACE) は正義の味方!**



- ⑥**ビタミンA**で粘膜を守る: 異物侵入を防ぐ目鼻喉の粘膜強化
  - ★動物性ビタミンA(レチノール)→レバー・うなぎ・あなご
  - ★植物性ビタミンA(カロテノイド)→モロヘイヤ・にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・小松菜(油炒め等で吸収率アップ!)
- ⑦**ビタミンC**と**E**で白血球の機能強化: 免疫力、ストレスに対する抵抗力を高める
  - ★ビタミンC→柑橘類・柿・キウイ・苺・ピーマン・パプリカ・ブロッコリー・豆苗
  - ★ビタミンE→めかじき・ぶり・さんま・植物油・アーモンド・モロヘイヤ・南瓜・アボカド
- ⑧**たんぱく質**で免疫細胞を作る: 筋肉や臓器を構成するだけでなく、免疫物質を作り出す
  - ★たんぱく質→肉・魚・卵・大豆製品(1度の食事で、片手分の量を目安に!)
- ⑨**あったかメニュー**で体温を上げる: 体内で熱を作るための筋力をつけることが大切! →適度な運動をする! +温かいものを食べて身体を冷やさないようにする
- ⑩**冬野菜**で免疫力アップ!
  - ★大根・かぶ→根の部分に消化酵素(ジアスターゼ)が含まれ、胃にやさしい。葉の部分は緑黄色野菜。ビタミンA・C・カルシウム・カリウム・鉄分等が豊富
  - ★ほうれん草→特にビタミンA・C・鉄分が多い。
  - ★ブロッコリー・カリフラワー→どちらもキャベツの仲間。ビタミンC・カリウムが豊富。くきに栄養素が多いので捨てない!
  - ★春菊→ビタミンA・C・K・カルシウム・鉄分が豊富。独特の香りが自律神経に作用し、胃腸の働きをよくする。
  - ★白ネギ→ネギ特有の辛み成分(アリシン)は抗菌作用や抗酸化作用がある。緑色の部分は緑黄色野菜でカルシウム・ビタミンK・葉酸等が豊富。
- ⑪**体調をくずしてしまったら…**
  - ★エネルギー補給に炭水化物を→ご飯・パン・麺類
  - ★胃腸のため消化のよいメニュー→油物は控え、蒸し煮・スープ煮・煮物・お粥など調理法の工夫。食物繊維の多い蓮根・ごぼう・オクラ・たけのこ等の野菜やきのこ類、海藻類は避ける。
  - ★水分補給はしっかり! →発熱や下痢などで水分が失われる。こまめに水分・ミネラルの補給を! 身体を温める飲み物がおススメ。
- ⑫**ノロウイルス**を予防しましょう
  - ★原因→不十分な加熱処理の貝や感染者の嘔吐物・糞便の接触に注意!
  - ★症状→発熱、腹痛、嘔吐、下痢、脱水症状
  - ★対策→うがい、手洗い。貝は85℃以上で1分以上の加熱。嘔吐物等の適切な処理
  - ★ノロウイルス消毒液: 次亜塩素酸ナトリウムが有効(清掃用です↓)

**ブロッコリーはゆでない。レンチンの方が栄養が逃げないのよ!**



### 免疫力アップまとめ

- ◎主食・主菜・副菜でバランスのよい食事
- ◎適度な運動で体温UP
- ◎質のよい睡眠
- ◎ストレスをためない
- ◎発酵食品・食物繊維で腸内環境を整える
- ◎身体を温めるメニュー
- ◎旬の野菜・果物でビタミン補給
- ◎水分補給で乾燥対策

### ☆簡単な消毒液の作り方☆

500mlペットボトルに水を入れて、ペットボトルキャップ半分のキッチンハイターを入れたらできます!



ひがしの窓 3月

Table with 3 columns: Date, Day, Event Name. Includes events like '5・6年生社会科見学', '6年生を送る会', '資源回収・定例会', etc.

※この予定表は2月6日現在の予定です。詳細は各団体・機関に問合せください。

公民館の利用について

- 【5月分の利用受付】
◎予約システム抽選申込期間 2月15日(水)~28日(火)
◎抽選日(自動抽選) 3月1日(水)
◎抽選結果の確認期間 3月1日(水)~5日(日)
◎窓口受付開始日 3月6日(月)午前9時~
◎システム仮予約受付開始日 3月7日(火)
※仮予約の有効期限(15日間)にご注意ください。



【3月の休館日】
3月20日(月)

- 【公の施設利用制限】
●引続き感染予防対策の徹底にご協力をお願いいたします。



水谷東ふれあいサロン情報

- ホッと安心健康相談
日時: 3月2日(木)午後1時30分~3時30分
●水谷東子育てサロン
日時: 3月8日(水)午前10時~11時30分
☆作って遊ぼう!(指導: 諏訪児童館)
●ふれあいサロン開放日
日時: 3月1・2・8・9・15・16・22・23・29・30日(水・木)午後1時30分~4時

好評! はじめてのスマホ教室

日時/3月22日(水)午後2時~4時
※今年度最終回です。
会場/水谷東公民館 講座室
定員/15名(電話申込み受付中)
申込/水谷東公民館(Tel.048-473-8717)
講師/スマホアドバイザー(ソフトバンク)



第12回水谷東地域 非常災害対応訓練

日時/3月26日(日)午前9時~正午
場所/●町会別訓練: 各町会集会所
●合同訓練: 前沼公園
内容/①避難行動要支援者の避難支援・誘導
②炊き出し訓練
③各町会防災隊による放水訓練
④全体集合・報告訓練
主催 水谷東安心まちづくり協議会
水谷東地区自主防災会連絡会

3年ぶりの開催です!



思い出の場所 気になる所 No.95 北海道

私の思い出の場所は去年の夏、娘と一緒にいった青空のとても美しい北海道です。

娘が小学生になってから、我が家では遠出をしたことが(コロナ禍もあり)ありませんでした。春からは中学生...夏の旅行のチャンスは、学生のうちでは今回が最後かなと思い、思い切って飛行機のチケットを手配しました。行きの飛行機の中では、機内の小さな窓から見える輝く海や、小さく見える街に瞳をキラキラさせ、海に群れを成して泳ぐ魚を指し、笑顔がこぼれていました。

憧れの札幌ビール園では、美味しいジンギスカンもたくさんいただきました。きれいな青空に浮かぶ白い雲も何気ない道端の草花も、どれも特別に見えました。道中、たくさん喧嘩もしましたが、2泊3日の北海道旅行は家族の絆も深まったように感じます。この3年、当たり前が当たり前でなくなり、様々な形が変わり続けてきました。ようやく行動制限も緩まり、まだまだ予断を許さない状況ではありますが、少しずつ自由に行動することが許されはじめてきました。危機感は忘れずに、これからもどこにいても家族との時間を大切にしていきたいと思います。 橋本 裕美(榎町)



統計ひがし (R4.12.31現在)

Table with 6 columns: 町会, 世帯, 人口, 男, 女, 増減. Rows for 1丁目, 2丁目, 3丁目, 榎町, 合計.

※増減は前月(R4.10.31)人口比です。

3月の展示

◎二人展「余暇を楽しむ」
川崎 仁(写真)
川崎 和子(植物画)

◎絵手紙サークル「えくぼ」
公民館2階展示ギャラリー

coffee time



昨年末、水谷東クリーン作戦に水谷中学校のPTAとして参加しました。

朝早いにもかかわらず沢山の中学生在が参加していて嬉しかったです。みんなで協力して大きなゴミを拾い上げる姿を見て、やはりいざという時に即戦力になるのは中学生だなあとしみじみ感じました。



今回中学生が参加できたのは3年ぶり。まだまだコロナ禍で油断できない毎日ですが、これからも少しずつできることが増えていくといいなあと明るい気持ちになりました。(福島編集委員)

莓狩りが大好きな私。小さい頃から三浦・伊豆方面へ。結婚後は所沢・吉見・秩父や近県で、毎年家族と楽しんでいきます。最近はお当地の白い苺など数品種の食べ比べができていたり、飲み物のサーブイスがある農園まであって嬉しい限り。
かつては「東の女峰・西のとよのか」と言われ、いまは「東の女峰」と言われ、今では約80種類も市場に出回っています。最近の一番人気はあかい、まるい、おおい、うまい「あまおう」。そして素敵な果物で、さして今シーズンは何種類の苺と出せるかな?

いちご狩り 0.H(2丁目)

が人気とか。埼玉県オリジナル品種で県内のみで栽培されるため「幻の苺」と言われる。糖度の高い「あまりん」と香りが豊かな「かおりん」は、我が家のイチオシです。
ミカンよりも多く、食物繊維はバナナよりも多く、目に良いアントシアニンや葉酸も豊富。しかもカロリーは他の果物よりも控えめで、たくさん食べても安心。なん

