

鶴来学園様 御中

Culinary design ひとし∞ 味佳

【ウイルスに負けない、食からの身体づくりの PINT】

コロナウイルスで、様々な不安の中で生活をされ、ストレスも多くなっていることと思います。外からウイルスを入らないようにする対策は各所で注意勧告をされている為、もう周知されていることと存じます。今回のコロナウイルスは、感染しても発症する人、しない人で分かれ、それがわかるまでに2週間ほどかかると医療従事者や報道等ではいわれています。様々な立場と役割の中でどう Choice するかは本当に大切になってきました。

生理学的にみると自己免疫力が低い人がコロナウイルスに罹患しやすい。と言われていきます。実際罹患した人も自己免疫でコロナウイルスに勝つまで、病院では対処療法しか、何もできないのが現状です。口や粘膜から入った場合の新型コロナウイルスを、肺迄到達させないのがポイントです。

コロナウイルス自体をよく見ていくと、発症するまでに2週間かかるということはそれまでに、腸も通りぬけ身体の深部へ行くことが考えられ、食べ物が身体の中に入り、消化されるスピードのことを考えると、2週間もあれば、腸から血液、肺迄到達し、全身へいきわたることも容易に想像できます。さらに、糖尿病や肺の病気を持っている方が罹患しやすく、重症化しやすいこともわかっていることから、普段から、甘いものを多く食べ、身体が冷えている人、肺や粘膜が弱い人は特に注意が必要だということが良く分かります。

新型コロナウイルスの大きな特徴は、熱と乾燥に弱いウイルスだということです。ということは身体を温め、粘膜を強くし、甘いもので身体を酸化させず、腸内環境を整えることがカギとなります。また、食べ物ら会話などで口から入るパターンが多いので、口腔内の唾液も出せるようにしておきたいですね。

【ひとし∞的 免疫力UP・粘膜強化・抗酸化 基本食の考え方】

- ① 発酵食品を多く食べ、腸内環境を整えてお腹の中に善玉菌を増やす。
- ② 粘膜を整える食材を増やす。(蓮根・里芋・海藻・海苔・そば・味噌)
- ③ 梅干しや梅をマメに食べる(一日1個)梅酢を水に数的入れてうがいも良いです。
- ④ VC(抗酸化)を取り、身体を温める。(生姜・レモン・はちみつもGOOD!)
- ⑤ 味噌汁一日1杯はBEST!
- ⑥ 砂糖や乳製品を控える(これ大事!)
- ⑦ 小麦粉を控える。
- ⑧ 外から帰ったら、他人に会ったら、20~30分以内に温かい水分(85°C以上)を飲む。

日々の生活で気を付けることは、とにかく体に入ったら、早く出すことが大事になります。巡りを良くして、汗をかく。体にため込まないことが大事です。入浴はしたいですね！

【免疫力を上げるメニュー① たっぷり海草の簡単味噌汁】（4～5人分）

乾燥わかめ	3 g
板海苔	1 枚
とろろ昆布	1 g
蓮根すりおろし	5 0 g
すりごま	大きじ2
味噌	6 0 g
水	7 0 0 m l

- ①わかめは水にくぐらせておく。
- ②蓮根をすりおろし、水とわかめと加え煮立たせる。
- ③味噌を加え、海苔・とろろ昆布・すりごまを加える。

【免疫力を上げるメニュー② 梅ごはん】（炊きやすい量）

米（玄米・五分搗き・白米）	3 合
梅干し（塩分15%以上）	2～3個
水	内釜の線に合わせる。

- ①米を洗い水切りする。玄米は浸水をしっかりする。
- ②炊飯釜や圧力鍋に、分量の米と水、梅干しを加え普通に炊く。
- 。

【免疫力を上げるメニュー③ 簡単そば焼き味噌】

→そばの実で作るとより本格的！アレルギー等で気になる方は、蓮根や炊いた玄米等でもいいですね！

そば（茹でる）	1 把
白味噌	6 0 g
味噌	2 0 g
味噌	大きじ2
酒	大きじ1
ネギ	1/2 本
みょうが （大葉）	1 個 （3 枚）
鰹節	3 g
青のり	少々

- ①ネギ、みょうがはみじん切りにする。味噌・みりん・酒と混ぜる。
- ②茹でたそばを細かく刻み、①と混ぜ合わせ、かつお節も混ぜて、アルミに広げる。
- ③トースターかオーブンで焼くか、フライパンで焼く。

是非参考にしてみてくださいませ！